MARIE BORREL

Ma cuisine Anti-âge

Préface du Dr Rougier





20 produits essentiels

40 recettes simples et savoureuses

L'ALIMENTATION SOURCE DE SANTÉ

Minerva

MARIE BORREL

Ma cuisine Anti-âge

Photographies : Michel Langot
Stylisme : Domitille Langot

L'ALIMENTATION SOURCE DE SANTÉ

Minerva

SOMMAIRE

Le voyage d'exploration ne consiste pas à rechercher des terres nouvelles, mais à voir avec un regard neuf.

MARCEL PROUST

À la recherche du temps perdu

>>> # PRÉFACE

Passionné de nutrition depuis près de trente ans, c'est pour moi un plaisir et un honneur de rédiger une préface pour cette collection. Un plaisir, car la nutrition est au centre de toutes les recherches que j'ai effectuées dans de nombreux domaines (obésité, immunologie, cancérologie, maladies dégénératives...). Un honneur, car Marie Borrel fait partie de ces professionnels de l'écriture qui savent « faire passer » des messages avec la plume, l'esprit et le cœur. Et il faut tout cela pour que le public apprenne, comprenne et puisse vraiment intégrer de nouvelles habitudes alimentaires au quotidien. Toute forme de savoir est précieuse et fondamentale lorsqu'il s'agit de faire évoluer les mentalités.

Il peut sembler bizarre qu'un médecin spécialiste, neurobiologiste, ait associé la nutrition à tous ses programmes de recherches. Cela devient plus évident si l'on se souvient que l'aliment et l'acte de se nourrir ont été considérés comme sacrés pendant plus de 10 000 ans. Aucune prescription médicale n'était alors donnée sans qu'y soient associées des recommandations diététiques. Parfois, le « régime alimentaire » était même le seul traitement. « Que ton aliment soit ton premier médicament », disait le père de notre médecine moderne, Hippocrate. On a glorifié son nom, mais on a trop vite oublié nombre de ses concepts fondamentaux pour notre santé. On a notamment banalisé la nourriture ; on l'a asservie depuis un demi-siècle à la science du profit marketing. Aujourd'hui, nous traitons les aliments comme des éléments extérieurs à notre conscience du monde.

Pourtant, cette nourriture nous crée, nous imprègne et nous façonne. Ce que nous mangeons nous permet de nous développer, de nous renouveler, d'entretenir l'extraordinaire machine qu'est notre organisme. Vous l'aurez compris : la façon de se nourrir, de créer des plats, d'associer les aliments pour en faire des recettes savoureuses et équilibrées, adaptées aux différentes situations et aux problèmes de notre vie quotidienne, tout cela influence directement notre santé physique et psychique, notre bien-être et notre vitalité. Marie Borrel vous propose dans cette collection des conseils pratiques et des recettes simples pour renouer avec la nutrition santé, et surtout la nutrition bonheur. Ne l'oubliez jamais : nous sommes à la fois ce que nous mangeons et ce que nous pensons. Que ces recettes nourrissent votre corps, votre esprit et alimentent votre joie de vivre. C'est sans aucun doute le vrai but de ces ouvrages. C'est, en tout cas, ce que je me permets de vous souhaiter de tout cœur !

Dr Yann Rougier

>>> INTRODUCTION

>>> Les clefs de l'alimentation anti-âge

La durée de vie ne cesse de s'allonger dans les pays occidentaux : chaque année, nous gagnons un trimestre d'espérance de vie. C'est une bonne nouvelle ! Mais hélas, elle est associée à une autre, moins bonne : une mauvaise hygiène de vie accélère les processus de vieillissement. Le stress, le tabac, la sédentarité et surtout les erreurs alimentaires viennent grignoter la qualité des années supplémentaires que nous offrent les progrès de la science et l'amélioration globale des conditions de vie.
Restaurer une bonne hygiène de vie passe par une alimentation équilibrée. Si nous mangeons trop de graisses, elles encombrent nos artères ; si nous consommons trop de sucre, il fatigue notre pancréas... À l'inverse, nous pouvons puiser dans l'alimentation nombre de substances antioxydantes indispensables, capables de nous protéger contre les effets naturels du vieillissement cellulaire. La solution est donc au fond de nos assiettes !

>>> 40 années de gagnées !

Au début du xx[e] siècle, en Europe, l'espérance de vie ne dépassait guère 40 ans. Aujourd'hui, en France, les hommes peuvent atteindre l'âge de 76 ans et les femmes celui de 83 ans. Cet allongement considérable est dû à deux facteurs. Les progrès de la médecine ont permis de soigner des maladies autrefois mortelles, notamment les maladies infectieuses comme la tuberculose ou la variole. La science a percé les secrets de nombreux processus biologiques, ce qui permet d'éviter certaines atteintes chroniques qui deviennent invalidantes avec le temps. Même les cancers, dont le nombre augmente à cause de notre mauvaise hygiène de vie et de la détérioration de notre environnement, sont mieux soignés qu'autrefois et parfois même guéris.
Dans le même temps, les conditions de vie ont évolué : les habitats sont plus sains ; l'hygiène générale s'est améliorée ; l'alimentation est plus abondante et certaines carences, autrefois courantes, ont aujourd'hui disparu (scorbut, rachitisme...).

La solution par l'alimentation

L'hygiène alimentaire est impliquée dans la plupart des maladies liées au vieillissement. Une alimentation plus saine participe à la prévention et au traitement des troubles cardiovasculaires, articulaires, métaboliques...

>>> Vivre plus longtemps, en pleine forme

Cette évolution n'est pas arrivée à son terme. Les chercheurs nous prédisent, dans un proche avenir, une espérance de vie adaptée à nos capacités biologiques. Nos organismes seraient programmés pour vivre jusqu'à 120 ans, à condition que nous en prenions bien soin. Cet objectif n'a rien de fantaisiste. Rappelez-vous Jeanne Calment, doyenne des humains, décédée à l'âge de 121 ans en 1997.

Cependant, à quoi peuvent bien servir ces années supplémentaires si nous ne sommes pas en mesure de les apprécier, si les rhumatismes entravent nos déplacements, si nos organes sensoriels ne nous permettent plus de communiquer avec le monde dans de bonnes conditions, si nos organes vitaux patinent... Voilà la gageure à laquelle nous sommes confrontés : pour ne pas prolonger inutilement une vie devenue déplaisante, nous devons prendre soin de nous, corps et âme.

Au centre du processus de vieillissement, se trouvent les « radicaux libres ». En abîmant nos cellules, toutes nos cellules – peau, organes, organes sensoriels, cerveau, système cardio-vasculaire, système nerveux... –, ils accélèrent le vieillissement. De nombreuses études ont montré leur implication dans les processus dégénératifs liés à l'âge, la maladie d'Alzheimer, les maladies auto-immunes, et même certains cancers. Un exemple parmi beaucoup d'autres : une étude américaine, réalisée par les chercheurs de l'hôpital John Hopkins de Baltimore, a montré que les personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde avaient un taux d'antioxydants dans le sang de près d'un tiers plus élevé que celui des sujets en bonne santé.

>>> L'effrayante liberté des radicaux

Ces radicaux libres sont de petites bombes, qui ne vivent que quelques fractions de secondes dans nos organismes. Mais ce court laps de temps leur suffit pour faire de vrais ravages. Sans compter qu'ils déclenchent sur leur passage des réactions en chaîne qui font perdurer leurs effets dévastateurs longtemps après leur disparition. Ce sont eux qui font rancir le beurre, jaunir le papier journal, faner les fleurs, flétrir les fruits et les légumes, et même rouiller le fer.

Nous ne sommes donc pas les seuls à être soumis à l'action destructrice des radicaux libres. Mais, différence importante, nous savons nous en

protéger. Nous sommes dotés d'un arsenal capable de les neutraliser et nous pouvons renforcer l'efficacité de ce système en surveillant notre alimentation.

Les radicaux libres sont « normaux ». Ils sont naturellement produits par le métabolisme cellulaire, notamment par l'absorption cellulaire de l'oxygène. Au centre de chaque cellule se trouve une sorte de petit moteur, la mitochondrie, qui transforme ce gaz en énergie utilisable. Comme toutes les opérations métaboliques, celle-ci produit des déchets, parmi lesquels les radicaux libres. Ce sont des particules « folles », porteuses d'un électron célibataire. Or, d'ordinaire, dans la nature, les électrons vont en couple. Ces célibataires vont donc tenter de se marier, soit en arrachant sur leur passage un électron aux couples qu'ils rencontrent, soit en s'incrustant dans un couple d'électrons pour former un « ménage à trois ». Ce type de célibataire fait des ravages en société. Il en est de même à l'intérieur de notre corps. Pendant leur courte durée de vie, les radicaux libres déséquilibrent les particules environnantes, qui vont à leur tour tenter de se rééquilibrer en se débarrassant de leur électron supplémentaire ou en dérobant un électron aux molécules voisines. Et ainsi de suite...

TOUT POUR LA PEAU

Les femmes, et aujourd'hui aussi les hommes, traquent les premiers signes du vieillissement sur leur visage. Au-delà des soins cosmétiques quotidiens, la peau s'entretient aussi de l'intérieur. Une bonne hydratation quotidienne et une alimentation riche en substances antioxydantes constituent des antirides aussi efficaces que les meilleures crèmes ! La protection idéale contre les marques visibles du vieillissement : la synergie entre les stratégies externe et interne.

>>> Noyau, membrane, ADN...

Un seul radical peut ainsi entraîner une chaîne de perturbations dans les cellules environnantes. Comme nous en produisons des milliards à chaque seconde, les micro-dégâts s'accumulent et finissent par produire les rides ou provoquer des dysfonctionnements organiques. Les femmes qui vivent sur les hauts plateaux des Andes, en Amérique du Sud, ont le visage griffé de profonds sillons à un âge où, dans les pays occidentaux, nous luttons contre les premières rides. Les responsables : les radicaux libres produits en grande quantité par l'altitude, la qualité spéciale de l'air et la puissance des rayons solaires.

Les radicaux libres peuvent ainsi abîmer les membranes cellulaires, qui deviennent plus rigides, moins perméables. Les informations circulent moins bien entre les cellules, les échanges métaboliques sont ralentis, ce qui peut entraîner à long terme des troubles chroniques. Il arrive

également que les radicaux libres pénètrent à l'intérieur des cellules et s'attaquent directement au noyau porteur de l'ADN, perturbant son message. Chaque opération n'est pas dangereuse en soi, mais leur accumulation finit par dégrader prématurément les tissus qui subissent plus rapidement les effets du vieillissement biologiquement programmé.

>>> Des protections naturelles

Nos organismes sont équipés de substances capables de neutraliser les radicaux libres. Ils savent fabriquer deux enzymes qui bloquent leur activité et les empêchent de nuire : la superoxyde dismutase (SOD) et la glutathion peroxydase (GPX). La première a la capacité de transformer les radicaux libres en eau oxygénée. Or, on sait que ce type d'eau possède des vertus antibactériennes importantes. Tant que nous disposons d'une quantité suffisante de SOD pour transformer ainsi nos radicaux libres, ceux-ci participent donc à notre protection antibactérienne. À un détail près : si cette eau oxygénée trouve sur son passage du fer ou du cuivre, la rencontre donne naissance à de nouveaux radicaux libres... Heureusement, la GPX est là pour transformer une partie de l'eau oxygénée en eau ordinaire, de manière à limiter au maximum cette nouvelle oxydation. Une troisième enzyme, la catalase, renforce l'action des deux précédentes.

Cet équipement est efficace tant qu'il n'est pas dépassé par la tâche, tant que la production de radicaux libres ne pulvérise pas ses capacités. Mais nous en produisons souvent bien plus que notre organisme ne peut en neutraliser. Le tabac, par exemple, est un grand producteur de radicaux libres : une seule cigarette en crée plusieurs milliards ! L'excès de stress joue un rôle similaire, directement et indirectement. Non seulement notre équilibre hormonal est affecté par la tension nerveuse, ce qui provoque des modifications internes favorisant la production de ces petites bombes, mais le stress nous incite à bousculer notre hygiène de vie, à abuser d'excitants (café, tabac, alcool...) et à manger de manière désordonnée. Enfin, la pollution ajoute son grain de sel en accélérant encore les processus en jeu.

Relaxation anti-âge

Puisque le stress accélère la production des radicaux libres, la relaxation fait partie de l'arsenal anti-âge de base. La pratique régulière d'une activité impliquant une quelconque forme de relaxation (yoga, sophrologie, qigong, relaxation dynamique...) protège à la fois le corps et le mental.

>>> L'alimentation : parade anti-âge n° 1

Pour nous prémunir contre l'excès de radicaux libres, nous pouvons agir sur plusieurs tableaux. D'abord, essayer de limiter au maximum les produits qui favorisent leur production : tabac, alcool... Ensuite, apprendre à mieux gérer le stress, à juguler les angoisses et à appréhender les situations difficiles. Enfin, et c'est le plus important, nous pouvons renforcer la production des enzymes anti-radicalaires en surveillant le contenu de nos assiettes. Ces enzymes ont besoin, pour être produites, de certains nutriments, notamment le sélénium. En privilégiant les aliments qui en contiennent, on assure à l'organisme le statut nutritionnel nécessaire pour une production maximale. Ensuite, certaines vitamines s'opposent directement aux radicaux libres, notamment les vitamines A, C et E. D'autres nutriments, comme les isoflavones du soja, les flavonoïdes des agrumes ou le lycopène des tomates, neutralisent les effets délétères consécutifs à l'action des radicaux libres.

>>> D'autres précautions à prendre

Le rôle de l'alimentation dans la prévention du vieillissement ne s'arrête pas là. La plupart des troubles chroniques liés à l'âge ont une dimension nutritionnelle. L'excès de cholestérol, par exemple, qui guette les hommes après 40 ans et les femmes après la ménopause, se prévient facilement si l'on évite les aliments riches en acides gras saturés. La faiblesse pancréatique, responsable de certaines fatigues chroniques, des pertes de mémoire, puis du prédiabète, se régule en limitant les sucres rapides et en associant les aliments glucidiques avec des aliments contenant peu de glucides.
Autres problèmes liés à l'âge qui se préviennent facilement par l'alimentation : l'ostéoporose et la baisse de densité osseuse. Une alimentation riche en calcium, mais aussi en minéraux participant à l'assimilation du calcium (magnésium), permet de conserver longtemps un squelette solide. Enfin, l'apparition des troubles de la mémoire et de la concentration est largement retardée par une alimentation riche en acides gras essentiels et en vitamines du groupe B. Il suffit donc d'une alimentation saine, variée et équilibrée, privilégiant les produits frais, pour faire reculer le spectre de l'âge et de ses détériorations.

>>> L'alimentation anti-âge

Il n'est pas nécessaire d'attendre le cap de la quarantaine pour se nourrir de manière à rendre au temps qui passe un rythme plus conforme à notre nouvelle longévité. Notre organisme n'est jamais au repos. La matière qui nous constitue est en perpétuel renouvellement : les composants usés ou détériorés sont brûlés et évacués, et de nouveaux composants viennent les remplacer. C'est ce que les scientifiques appellent l'anabolisme et le catabolisme. Pendant l'enfance, l'anabolisme (la création de matière) est plus important que le catabolisme (la destruction de matière). Puis, dès que nous arrivons à l'âge adulte, le processus s'inverse. Dans un premier temps, cette inversion reste invisible. Il faut plusieurs décennies pour que les premiers signes se manifestent au regard des autres : rides, cheveux blancs… Encore quelques années et ce sont les petits troubles physiques qui nous rappellent ce qui se passe à l'intérieur de nous : les articulations qui rouspètent lorsqu'on garde trop longtemps la même position, le sommeil qui devient capricieux… Si vous adoptez très tôt une alimentation anti-âge, vous retarderez l'apparition de ces phénomènes naturels et vous mettrez de votre côté toutes les chances de vieillir en forme et de garder longtemps tonus et vitalité.

Les grands aliments anti-âge sont, d'abord, les fruits et les légumes. Ce sont eux qui nous apportent les principales vitamines. Le poisson, par sa richesse en acides gras essentiels, fait partie des produits de base. Certaines viandes peu grasses sont utiles car elles apportent des protéines. Les laitages frais (yaourt, fromage blanc) fournissent des sels minéraux indispensables. Certaines céréales, comme le riz brun, sont riches en sélénium, tout comme l'ail. Les huiles végétales ont un rôle important à jouer car leurs acides gras essentiels contribuent au bon état des membranes cellulaires. L'alimentation anti-âge est donc variée et savoureuse. Il serait dommage de s'en priver…

Les compléments alimentaires

On trouve aujourd'hui sur les rayons des pharmacies et des parapharmacies de nombreux compléments alimentaires anti-âge, sensés nous protéger contre les méfaits du temps. Ces produits contiennent généralement des nutriments antioxydants (vitamines, minéraux…). S'ils sont utiles, ils ne remplacent pas une bonne hygiène de vie. Ils ne sont efficaces qu'en complément d'une alimentation saine et d'une gestion efficace du stress.

>>> Les principaux nutriments anti-âge

Pour vieillir dans de bonnes conditions, notre corps a besoin d'aliments contenant des antioxydants ou des nutriments précurseurs des antioxydants. Mais cela ne suffit pas : nous devons aussi donner à nos tissus tout ce dont ils ont besoin pour se régénérer rapidement. Voici les principaux :

>>> Les vitamines

La vitamine A et le bêtacarotène

La vitamine A est un antioxydant majeur. Mais cette vitamine, que l'on trouve dans le foie, le beurre ou les huiles de poisson, est toxique si on l'absorbe à trop fortes doses. C'est pourquoi les supplémentations en vitamine A sont rares et très contrôlées. Cependant, il existe dans les végétaux un précurseur de la vitamine A, le bêtacarotène. Cette substance est transformée en vitamine A par l'organisme au fur et à mesure de ses besoins, et elle ne pose aucun risque en cas de surdose. On trouve du bêtacarotène dans tous les fruits et les légumes de couleur orange (mangues, carottes, abricots, potirons, melons...) ainsi que dans les légumes verts.

La vitamine C

Très antioxydante, cette vitamine est au cœur de nombreuses fonctions vitales. Elle stimule l'immunité, participe à la fabrication du collagène de la peau, accélère la réparation des tissus endommagés et s'oppose à de nombreuses substances toxiques. On en trouve de grandes quantités dans les agrumes, les kiwis, le persil, les fruits rouges...

La vitamine E

C'est la plus antioxydante des trois. Elle forme avec les deux autres un trio de vitamines, qui travaillent d'autant mieux qu'elles agissent en synergie. Cette vitamine s'oppose directement à l'action des radicaux libres, protège les cellules nerveuses et cérébrales, neutralise certains produits polluants et stimule l'immunité... On la trouve dans les fruits secs (noix, noisettes, amandes...), les huiles végétales crues, les céréales complètes, les germes de céréales...

Les vitamines du groupe B

Elles ne sont pas directement impliquées dans la protection contre le vieillissement, mais elles participent au bon état des cellules nerveuses et cérébrales. Seule la vitamine B15 participe à la protection anti-âge en prolongeant la vie des cellules.

>>> Les antioxydants végétaux

Le lycopène

Il fait partie de la famille des caroténoïdes, comme le bêtacarotène. On le trouve dans les aliments rouges : tomates, chou rouge, pastèque... Il est directement antioxydant et contribuerait à la protection de certains cancers.

La quercétine

C'est un flavonoïde très efficace pour protéger l'organisme contre les radicaux libres, mais aussi contre l'allergie, les inflammations, le cholestérol... On en trouve dans l'oignon jaune ou rouge, l'échalote, le brocoli...

>>> Les minéraux et les oligoéléments

Le sélénium

C'est le plus antioxydant des oligoéléments. La glutathion peroxydase ne peut être fabriquée sans la présence de sélénium en quantité suffisante. Des études réalisées dans plusieurs pays ont montré une corrélation entre le taux de sélénium dans le sol (et donc dans les végétaux qui y poussent) et le nombre de cancers. Le sélénium présent dans les végétaux est plus facilement assimilé que celui des produits animaux. On trouve du sélénium dans le riz brun, le pain complet, les poivrons rouges, l'ail, le lapin, le jaune d'œuf...

N'oubliez pas l'eau

Si votre organisme est perturbé par une accumulation de déchets métaboliques, il se défendra moins bien contre les radicaux libres. Pour l'aider, pensez à accélérer l'élimination des toxines : buvez au moins un litre à un litre et demi d'eau par jour, et faites de temps en temps une cure de plantes drainantes (artichaut, orthosiphon...).

Le magnésium

Ce minéral est impliqué dans le passage de l'influx nerveux entre les cellules. Un bon apport en magnésium est un paravent anti-stress efficace. Une carence en magnésium se manifeste par de la nervosité, des spasmes musculaires et des troubles du sommeil. Même s'il n'a pas une action directement anti-âge, le magnésium préserve l'équilibre nerveux, ce qui est important pour vieillir dans la sérénité. On trouve du magnésium dans les fruits secs (noix, noisettes, amandes), les pommes, les agrumes...

Le calcium

Il est essentiel à la solidité des os. 99 % du calcium présent dans notre corps se trouve dans le squelette. Le petit pourcentage restant est tout aussi important, car il agit conjointement avec le magnésium pour assurer l'équilibre cérébral et nerveux. On trouve du calcium principalement dans les produits laitiers, mais il est également présent dans les légumes verts, le soja, le pain complet, les céréales...

>>> Les lipides

C'est le nom que l'on donne aux corps gras dans leur ensemble. Qu'ils soient d'origine animale ou végétale, ils sont composés d'acides gras, des chaînes d'atomes de carbone. Certains sont dits saturés, d'autres mono- ou polyinsaturés. Nous devrions éviter de consommer de trop grandes quantités des premiers : ils sont impliqués dans la formation du cholestérol sanguin et bouchent les artères... On les trouve dans les viandes grasses, les charcuteries, le beurre... Les acides gras insaturés sont très différents : ils contribuent au maintien du taux de cholestérol sanguin et ils participent au bon état des parois cellulaires, notamment nerveuses et cérébrales. On trouve ces bons acides gras dans le poisson, les huiles végétales crues, les fruits secs...

>>> Les protéines

Pour éviter que la masse musculaire ne se détériore avec les années, il faut veiller à consommer suffisamment de protéines. Les protéines animales sont les seules à contenir les 8 acides aminés dits essentiels, dont l'organisme ne peut se passer. Préférez le poisson et les viandes maigres (volailles, lapin...), car elles ne sont pas associées à des graisses saturées. On trouve aussi des protéines dans les végétaux, mais elles sont généralement incomplètes. C'est pourquoi il faut toujours associer une céréale et une légumineuse afin de reconstituer les 8 acides aminés indispensables. Le quinoa constitue une exception : cette graine les contient tous.

>>> Les glucides

On nomme ainsi les différentes formes de sucre présent dans l'alimentation. Certains sont dits simples ou rapides, d'autres sont dits com plexes ou lents. Ces derniers sont formés de chaînes de sucre que l'organisme doit d'abord fractionner avant de pouvoir utiliser la substance de base qui constitue son carburant : le glucose pur. Les sucres les plus rapides donnent aux aliments une saveur sucrée (bonbons, sucre blanc, sodas, pâtisseries, quelques fruits...). Certains fruits, bien que sucrés, contiennent des sucres un peu plus complexes comme le fructose. Enfin, les céréales et les hydrates de carbone sont pourvus des sucres les plus lents. Mieux vaut privilégier les sucres lents, qui fournissent à l'organisme de l'énergie pendant un laps de temps plus long. En outre, ces glucides lents sollicitent modérément le pancréas, chargé de sécréter l'insuline qui équilibre le taux de sucre sanguin. Évitez donc les sucreries et préférez les céréales complètes.

L'effet diabète

L'excès de sucres rapides dans notre alimentation moderne est l'une des causes de l'augmentation des cas de diabète et de prédiabète. Cette maladie, dont la fréquence augmente avec l'âge, est due à un mauvais fonctionnement du pancréas. Si certains diabètes sont d'origine génétique ou organique, d'autres sont dus à une simple fatigue du pancréas, trop sollicité par une alimentation exagérément riche en sucres rapides. Pour se protéger contre ce risque, il faut donc privilégier les céréales complètes, non raffinées, et limiter la consommation d'aliments industrialisés de saveur sucrée.

>>> La cuisine anti-âge

Pour que tous ces nutriments soient aisément assimilables, il faut encore prendre quelques précautions. Les nutriments sont généralement fragiles. Les vitamines s'oxydent rapidement lorsque les aliments qui les contiennent sont conservés à l'air et à la lumière. Mieux vaut donc consommer des fruits et des légumes les plus frais possible, et les conserver à l'abri de l'air et de la lumière. Évitez, autant que possible, d'éplucher vos fruits et vos légumes à l'avance, car leur peau assure leur protection contre l'air et la lumière. Une fois épluchés, les nutriments qu'ils contiennent s'oxydent encore plus rapidement.

D'une manière générale, la chaleur abîme les nutriments. Évitez les cuissons trop chaudes et, quand elles sont indispensables, ne les faites pas durer longtemps : quelques minutes dans la poêle pour faire revenir des oignons, ou quelques minutes dans le four pour faire gratiner un plat.

Lorsque vous faites cuire des légumes dans l'eau, les vitamines hydrosolubles qu'ils contiennent fuient dans le liquide de cuisson. Récupérez le jus et consommez-le sous forme de potage. Fuyez les grandes fritures : les vitamines et les acides gras de l'huile s'abîment à la chaleur, et certaines vitamines liposolubles fuient dans la graisse de cuisson qui n'est pas consommable. Privilégiez les cuissons à la vapeur douce, à l'étouffée (à condition de consommer le jus de cuisson) et au four tiède.

Deux exceptions à ces règles : le lycopène (tomate) et la quercétine (oignon) ne sont pas détériorés par la chaleur. Ils sont même plus facilement assimilables après avoir été cuits. Enfin, pensez aux épices et aux aromates : ils permettent de varier les saveurs des plats et certains ont eux-mêmes des vertus anti-âge !

Le TOP 20 des aliments anti-âge

Les céréales et les féculents

Le quinoa 1

Le riz brun 2

Les sources de protéines

Le lapin 3

Le maquereau 4

Le thon rouge 5

Les légumes frais

Le brocoli 6

Les carottes 7

Le chou rouge 8

Le cresson 9

Les germes de soja 10

Le poivron 11

La tomate 12

L'oignon 13

L'ail 14

Les fruits frais et secs

L'abricot 15

Le cassis 16

La clémentine 17

La mangue 18

La pêche jaune 19

L'amande 20



1



2



3



4



5



6



7



8



9


10


11


12


13


14


15


16


17


18


19


20

>>> LES ALIMENTS ANTI-ÂGE

>>> Le TOP 20 des aliments anti-âge

Vos principaux alliés, dans votre programme anti-âge, sont les nutriments antioxydants majeurs : les vitamines C et E ; le bêtacarotène, précurseur de la vitamine E ; le sélénium, le magnésium, le calcium et le zinc, minéraux indispensables. Sans oublier les bonnes protéines, pour préserver votre masse musculaire contre l'usure du temps, les lipides, qui contiennent des acides gras essentiels indispensables pour conserver de bons échanges métaboliques entre vos cellules, et quelques glucides lents, pour garder de l'énergie le plus longtemps possible.



Le quinoa

Vertus anti-âge

>>> Le quinoa n'étant pas une céréale, ses protéines ne présentent pas les mêmes inconvénients : elles sont parmi les rares protéines végétales complètes, qui contiennent tous les acides aminés essentiels, même la lysine et la méthionine. C'est donc une excellente source de protéines, indispensables au renouvellement de la masse musculaire. Et comme ces protéines ne sont pas associées à des graisses saturées, comme dans la majeure partie des produits animaux, elles conviennent parfaitement à la lutte contre le vieillissement.

Le quinoa est pourtant relativement riche en lipides (plus de 6 %). Ceux-ci sont constitués en grande partie d'acides gras insaturés, dont la moitié d'acides gras essentiels indispensables au bon état des cellules, surtout nerveuses et cérébrales.

Le quinoa contient beaucoup de fibres. Il s'agit essentiellement de fibres insolubles, qui favorisent un bon transit intestinal et protègent contre les maladies du côlon.

Enfin, le statut minéral du quinoa est exceptionnel : magnésium, calcium, potassium et phosphore. Même le fer qu'il contient est plus aisément assimilable que celui présent dans la majeure partie des végétaux... Un apport minéral essentiel pour se prémunir contre les méfaits de l'âge.

Conseils d'utilisation

>>> Le quinoa se cuisine comme le riz. Après cuisson, vous pouvez le manger froid, en salade, ou chaud, en accompagnement d'un plat.

En cuisinant le quinoa avec des légumes à l'étouffée, vous élaborerez des plats complets, associant des protéines de qualité, des glucides pour l'énergie, des vitamines et des minéraux pour l'entretien des cellules et des bons acides gras pour le cerveau.

Associations

>>> Sa saveur, douce et agréable, se marie avec de nombreux aliments : légumes, légumineuses, viandes, poissons...

Âge par âge

>>> Le quinoa est dépourvu de gluten, ce qui en fait un aliment de choix pour les personnes gênées par une intolérance.

Il est très riche en fer, facilement assimilable. Il convient donc parfaitement aux femmes.

Composition

pour 100 g de quinoa

calories	370
protéines végétales	13 g
glucides	69,3 g
lipides	6,5 g
fibres	9 g
potassium	740 mg
phosphore	410 mg
magnésium	210 mg
calcium	60 mg
fer	9 mg
zinc	3,3 mg
vitamine B3	3 mg
vitamine B2	0,4 mg
vitamine B6	0,23 mg
vitamine B1	0,2 mg
vitamine B9	0,05 g



Le riz brun

Vertus anti-âge

>>> Le riz brun est un aliment sain et digeste, qui apporte de l'énergie sans charger l'organisme en toxines et en déchets.

Les glucides du riz sollicitent modérément la production d'insuline par le pancréas. Un atout pour les personnes qui ne doivent pas surmener cet organe, devenu paresseux avec l'âge.

Le riz est un bon fournisseur de minéraux, notamment de magnésium. Il apporte aussi une grande quantité de vitamines du groupe B : la B2, qui participe à l'entretien de la peau, des ongles et des cheveux ; la B3, qui diminue le taux de cholestérol et de triglycérides sanguins ; la B5, qui favorise la longévité et la résistance au stress ; la B6, qui améliore le fonctionnement des muscles ; la B9, indispensable à l'assimilation du fer.

Conseils d'utilisation

>>> Le riz brun n'étant pas entièrement débarrassé de ses enveloppes, il risque, plus que le riz blanc, de contenir des traces des substances chimiques utilisées pendant sa production. Préférez donc le riz brun d'origine biologique.

Évitez le riz précuit : il a perdu une partie de ses nutriments et ses glucides sont beaucoup plus rapidement assimilables, ce qui surmène le pancréas.

Ne faites pas trop cuire votre riz.

Vous pouvez le servir froid ou tiède, en salade, ou en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson. Il peut aussi constituer un plat principal, associé à des légumes et des fruits de mer ou à de la volaille (la paella espagnole). Vous pouvez même en faire des desserts : riz au lait, gâteau de riz...

Associations

>>> Comme la majeure partie des protéines végétales, celles du riz manquent d'un acide aminé essentiel, la lysine. Pour que ces protéines soient utilisables par l'organisme, il faut l'associer à un aliment contenant de la lysine, comme les légumineuses (lentilles, haricots...) ou les laitages.

Âge par âge

>>> Le riz convient particulièrement bien aux personnes qui ont un pancréas fatigué.

Sa teneur en vitamine B9 et en fer en fait un aliment particulièrement conseillé aux femmes, qui sont souvent carencées en fer.

Composition

pour 100 g de riz brun cru

calories	362
glucides	76 g
protéines végétales	7,5 g
lipides	0,5 g
fibres	1,5 g
eau	12,5 g
potassium	268 mg
phosphore	264 mg
magnésium	143 mg
calcium	33 mg
zinc	2 mg
fer	1,9 mg
cuivre	0,3 mg
vitamine B3	4,3 mg
vitamine B5	1,5 mg
vitamine B6	0,5 mg
vitamine B1	0,4 mg
vitamine B2	0,04 mg
vitamine B9	0,02 mg



LE LAPIN

Vertus anti-âge

>>> Le lapin contient du sélénium, un oligo-élément très important dans la lutte anti-vieillissement, car il s'oppose à l'effet destructeur des radicaux libres.

Il apporte beaucoup de bonnes protéines, associées à une faible quantité de lipides. En outre, sur les 6 g de lipides qu'apportent 100 g de lapin, 4 g sont composés d'acides gras insaturés, essentiels pour lutter contre le vieillissement cellulaire, notamment au niveau du cerveau et du système nerveux.

Il apporte une bonne quantité de vitamine B12, indispensable à l'entretien de la mémoire.

Conseils d'utilisation

>>> Le lapin est une viande sèche. Évitez de le faire cuire trop longtemps ou de le rôtir simplement au four. Préférez une cuisson en papillotes, dans lesquelles vous pouvez ajouter des légumes variés et des herbes fraîches, ainsi que les cuissons à l'étouffée ou en ragoût avec peu de matières grasses.

Associations

>>> Pour améliorer encore l'action du sélénium contenu dans le lapin, préparez-le avec des aliments riches en vitamines C (persil, poivron, oseille, brocolis, orange, kiwis...), en vitamine A (pissenlits, carottes, épinards, petits pois...) et en vitamine E (noisettes, noix, fenouil, abricots secs). Vous aurez ainsi réuni l'éventail des principaux nutriments anti-âge, qui sont d'autant plus efficaces qu'ils agissent en synergie.

Âge par âge

>>> Le lapin est si digeste qu'il peut être mangé par tout le monde, à tous les âges. Veillez toutefois à bien ôter les petits os quand vous le découpez.

Composition

pour 100 g de lapin

calories	137
protéines	22 g
lipides	6 g
glucides	0,5 g
eau	70 g
potassium	400 mg
phosphore	220 mg
calcium	18 mg
fer	2,5 mg
zinc	1 mg
sélénium	0,04 mg
vitamine B12	10 mg
vitamine B3	7,5 mg
vitamine C	2 mg
vitamine B2	0,15 mg



LE MAQUEREAU

Vertus anti-âge

>>> La chair du maquereau est très riche en oméga-3, ces acides gras essentiels qui participent au renouvellement des parois cellulaires. Ce sont eux qui assurent à la peau une belle élasticité pendant de longues années. Ils participent aussi à l'entretien du cœur et des artères et régulent le taux de cholestérol sanguin. Enfin, c'est grâce à eux que le cerveau peut continuer à fonctionner à plein rendement jusqu'à un âge avancé. C'est là la principale vertu anti-âge de ce poisson.

Le maquereau contient du fer facilement assimilable, ce qui est toujours intéressant pour les femmes qui en sont très souvent carencées.

Il renferme aussi un peu de vitamine E et de vitamine B12, toutes deux impliquées dans la lutte contre le vieillissement.

Conseils d'utilisation

>>> Pour profiter pleinement de la richesse nutritionnelle du maquereau, évitez de le faire frire. Non seulement il s'enrichirait en acides gras saturés, mais la très forte chaleur de la friture détruirait une partie de ses bons acides gras.

Préparez-le au court-bouillon, sans jamais le faire cuire à feu trop vif (l'eau doit à peine frémir). Cuisinez-le en papillotes, à four tiède. Vous pouvez aussi le manger froid, en entrée, mariné dans du citron ou du vinaigre.

Associations

>>> Pour profiter pleinement de ses vitamines anti-âge, ajoutez à votre préparation des aliments riches en vitamine C (citron, orange, persil...) et en bêtacarotène (carottes, épinards, oseille, fenouil...). Et pour bien compléter le paravent anti-vieillissement, ajoutez quelques végétaux riches en sélénium (ail, endives, poireaux...).

Âge par âge

>>> Le maquereau est parfait même pendant les périodes où l'on désire perdre du poids, ce qui est souvent le cas des femmes au moment de la ménopause. Malgré sa teneur en matières grasses, il reste plus maigre que la plupart des viandes, notamment les viandes rouges.

Composition

pour 100 g de maquereau cru

calories	205
protéines	19 g
lipides	14 g
glucides	0,1 g
eau	65 g
potassium	418 mg
phosphore	250 mg
magnésium	33 mg
calcium	11 mg
fer	0,8 mg
cuivre	0,6 mg
vitamine B3	8 mg
vitamine E	0,4 mg
vitamine B2	0,3 mg
vitamine B1	0,15 mg
vitamine D	0,002 mg
vitamine B12	0,008 mg



Le thon rouge

Vertus anti-âge

>>> Comme le maquereau, le thon apporte de grandes quantités de lipides, constitués en majeure partie d'acides gras insaturés indispensables pour protéger les cellules contre le vieillissement.
Ces acides gras insaturés font baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL), et entretiennent le cœur et les artères.
Ses protéines, abondantes, sont d'excellente qualité et permettent un bon renouvellement de la masse musculaire.
Côté minéraux, il apporte tout de même du fer, bien assimilable, du potassium qui améliore le fonctionnement du système nerveux, du zinc et du sélénium, antioxydants.
Côté vitamines, il contient de la vitamine E et de la vitamine A, qui protègent contre le vieillissement cellulaire, et de la vitamine D, indispensable pour préserver le capital osseux.

Conseils d'utilisation

>>> Le thon rouge s'achète en tranches, comme le rumsteck.
Il se cuisine de la même manière que la viande : grillé, légèrement poêlé, au four…
Certains thons contiennent du mercure, lorsqu'ils vivent dans des eaux très polluées. Cela concerne surtout le thon blanc, d'origine tropicale. Le thon rouge que nous mangeons sous nos climats est généralement pêché en Méditerranée, une mer où la pollution au mercure est très rare.

Associations

>>> Pour améliorer l'action des vitamines antioxydantes contenues dans le thon, faites-le mariner dans un jus de citron (pour la vitamine C), saupoudrez-le d'amandes effilées (pour la vitamine E), assaisonnez-le avec de l'ail (pour le sélénium)…

Âge par âge

>>> La prévention contre le vieillissement peut commencer dès la fin de la croissance. Le thon est un poisson qui convient à tous les âges, des plus précoces aux plus tardifs.

Composition

pour 100 g de thon rouge frais, cru

calories	145
protéines	27 g
lipides	8 g
eau	63 g
phosphore	254 mg
potassium	252 mg
magnésium	50 mg
calcium	10 mg
fer	1,5 mg
zinc	0,6 mg
sélénium	0,04 mg
vitamine B3	8,6 mg
vitamine B5	1 mg
vitamine E	1 mg
vitamine B6	0,45 mg
vitamine B2	0,11 mg
vitamine A	0,6 mg
vitamine D	0,4 mg



Le brocoli

Vertus anti-âge

>>> Le brocoli contient les trois principales vitamines antioxydantes, ce qui constitue déjà un excellent paravent contre le vieillissement cellulaire.
Son calcium, facilement assimilable, permet de se prémunir contre les risques de fragilisation osseuse, notamment d'ostéoporose.
Comme il est à la fois riche en eau et en potassium, il draine l'organisme et le débarrasse de ses déchets métaboliques. Un atout supplémentaire pour garder son tonus au fil des années.
Ses fibres le rendent à la fois digestif (l'assimilation des nutriments est facilitée) et légèrement laxatif.
En outre, le brocoli est l'un des seuls aliments à avoir fait la preuve d'une action préventive contre certains risques de cancer. Cette action est due notamment à la présence conjuguée de fibres, d'éléments soufrés et d'indoles, un trio qui protège contre les pollutions.
Attention cependant si vous êtes atteint de goutte ou sujet aux calculs rénaux : le brocoli contient pas mal d'acide urique.

Conseils d'utilisation

>>> Lorsque vous choisissez vos brocolis, surveillez surtout leur couleur : ils ne doivent pas porter de traces jaunes. Les brocolis frais ont une teinte vive et uniforme.
C'est un légume d'utilisation très facile : il se cuit à la vapeur, à l'eau, à l'étouffée, au four… On peut en faire des purées, des soupes, des plats de légumes, des plats complets (associés à de la viande, du poisson ou des céréales).
Attention à ne pas le faire trop cuire, surtout si vous le préparez à l'eau : une cuisson prolongée détruit une partie de ses nutriments, notamment sa vitamine C qui supporte mal la chaleur et s'enfuit dans l'eau de cuisson. Préférez la cuisson à la vapeur, et surveillez bien la durée.

Associations

>>> Cuisinez de préférence le brocoli à l'huile d'olive. Non seulement ces deux saveurs se marient à merveille, mais l'huile d'olive participe à l'action protectrice du brocoli, qu'elle stimule.

Âge par âge

>>> Ses vertus anti-cancer font du brocoli un compagnon de toute la vie.

Composition

pour 100 g de brocolis crus

calories	25
protéines végétales	3 g
glucides	2,4 g
lipides	0,4 g
fibres	3 g
eau	90,6 g
potassium	270 mg
calcium	93 mg
phosphore	67 mg
magnésium	25 mg
fer	1,4 mg
zinc	0,4 mg
vitamine C	110 mg
vitamine E	1 mg
bêtacarotène	0,63 mg
vitamine B3	1 mg
vitamine B5	0,9 mg
vitamine B6	0,19 mg
vitamine B2	0,13 mg
vitamine B9	0,11 mg



LA CAROTTE

Vertus anti-âge

>>> La carotte est l'un des principaux fournisseurs de bêtacarotène, associé à un peu de vitamine C et de vitamine E qui agissent en synergie.

La pectine contenue dans la carotte piège une partie du cholestérol et l'évacue dans les selles. La carotte est donc, aussi, une amie des artères et du cœur.

Enfin, c'est un vrai régulateur du transit. Selon vos besoins, elle calme la diarrhée en piégeant l'eau intestinale dans ses fibres, ou elle combat la constipation en augmentant le volume des selles.

Conseils d'utilisation

>>> Le bêtacarotène de la carotte se conserve bien, car il ne craint ni la lumière ni le contact avec l'air. Ce n'est pas le cas de la vitamine C, qui s'oxyde rapidement. Si vous préparez des carottes râpées, consommez-les le plus vite possible.

Les carottes crues, en bâtonnets, remplacent avantageusement les chips à l'apéritif. Les enfants adorent !

Les carottes provenant de l'agriculture intensive concentrent dans leurs tissus une grande partie des pesticides et des engrais chimiques utilisés. Mieux vaut consommer des carottes bio ou provenant de l'agriculture raisonnée.

Cuisez vos carottes de préférence à la vapeur, car ce mode de cuisson préserve les nutriments.

La carotte est aussi un ingrédient de choix pour les ragoûts ou les plats à l'étouffée.

Associations

>>> Pour améliorer encore l'action du trio antioxydant de base, il faut cuisiner les carottes avec des aliments contenant de la vitamine C et de la vitamine E : une vinaigrette à l'huile de noix et au citron pour vos carottes râpées ; des brocolis et des épinards dans vos légumes à l'étouffée...

Vous pouvez aussi ajouter à votre repas un aliment riche en sélénium : une tranche de thon rouge, poêlée, et une tranche de pain complet, par exemple.

Âge par âge

>>> S'il est un aliment qui convient à tous les âges et à toutes les situations, c'est bien la carotte.

Un seul bémol : avant 6 mois, il vaut mieux préparer aux bébés de la purée de carottes bio (afin d'éviter la présence de nitrates) et les mélanger à d'autres légumes moins riches en glucides rapides, comme les courgettes.

Composition

pour 100 g de carotte crue

calories	40
glucides	6,7 g
protéines végétales	0,8 g
lipides	0,7 g
fibres	3 g
eau	87 g
potassium	300 mg
calcium	30 mg
phosphore	25 mg
magnésium	14 mg
cuivre	0,3 mg
zinc	0,16 mg
vitamine C	10 mg
bêtacarotène	7 mg
vitamine E	0,6 mg
vitamine B3	0,5 mg
vitamine B5	0,24 mg
vitamine B6	0,15 mg



LE CHOU ROUGE

Vertus anti-âge

>>> Le chou rouge doit sa couleur à la présence de lycopène, une substance anti-âge précieuse et rare que l'on trouve aussi dans les tomates. Le chou rouge est également un grand fournisseur de bêtacarotène (provitamine A), de vitamine C et de vitamine E, les trois principales vitamines antioxydantes. C'est donc un excellent protecteur contre les effets du vieillissement cellulaire.

Le calcium présent dans le chou rouge est associé à du phosphore, dans des proportions qui facilitent son assimilation. Ce légume participe ainsi à la protection de votre squelette.

Le chou rouge est plus riche en protéines végétales que la plupart des légumes. Ces protéines sont, bien sûr, incomplètes, mais elles contiennent de la lysine, un acide aminé qui manque aux céréales. L'association entre une céréale et du chou permet donc, comme un plat réunissant une céréale et une légumineuse, de fournir à l'organisme tous les acides aminés essentiels dont il a besoin pour fabriquer ses propres protéines.

Conseils d'utilisation

>>> Le lycopène contenu dans le chou rouge possède une particularité : contrairement à la plupart des autres nutriments, il est plus facilement assimilable lorsque le légume qui le contient est cuit. En revanche, les autres nutriments sont plus disponibles dans le chou rouge cru. Variez donc votre consommation en alternant des salades de chou rouge cru, râpé, et des plats de chou rouge cuit, à l'étouffée, par exemple.

Associations

>>> Pour améliorer son effet anti-âge, associez le chou rouge à des aliments riches en sélénium : pain complet, poisson...

Cuit, le chou rouge se marie très bien avec les viandes blanches. Pensez-y, et ajoutez quelques pommes acides tranchées et légèrement poêlées. C'est délicieux.

Âge par âge

>>> Le chou est particulièrement conseillé aux femmes après 40 ans, car son calcium constitue une bonne protection contre les risques d'ostéoporose.

Composition

pour 100 g de chou rouge cru

calories	22
glucides	3,5 g
protéines végétales	2,8 g
fibres	3,4 g
eau	87 g
potassium	293 mg
calcium	53 mg
phosphore	40 mg
fer	0,5 mg
zinc	0,3 mg
vitamine C	80 mg
bêtacarotène	3 mg
vitamine E	1,7 mg
vitamine B3	0,3 mg
vitamine B2	0,2 mg
vitamine B1	0,1 mg
vitamine B9	0,1 mg

Ces chiffres constituent une moyenne, car la teneur en nutriments varie selon l'âge du chou rouge, le mode de culture et la période de cueillette...



LE CRESSON

Vertus anti-âge

>>> Le cresson est très riche en vitamine C, en vitamine E et en bêtacarotène. Il participe ainsi activement à la protection contre le vieillissement cellulaire.

Il contient aussi beaucoup de calcium, associé à d'autres sels minéraux qui facilitent son absorption et sa fixation osseuse (phosphore, magnésium...). Il protège par conséquent contre la diminution de la densité osseuse.

Il contient du fer associé à de la vitamine B9, donc aisément assimilable.

Il est à la fois dépuratif (il aide à l'élimination des déchets métaboliques) et stimulant (grâce à ses nombreux nutriments).

Enfin, ses lipides, bien que peu nombreux, sont constitués majoritairement d'acides linoléique et linolénique, deux acides gras essentiels qui participent à la protection du système cardio-vasculaire.

Conseils d'utilisation

>>> Ne consommez jamais de cresson sauvage : il pousse souvent dans des eaux sales et polluées et peut transmettre certaines maladies. Contentez-vous du cresson cultivé, qui grandit sur un lit de gravier dans une eau propre et filtrée.

Choisissez votre cresson bien vert et ferme (quand il vieillit, il jaunit et se ramollit). Et consommez-le rapidement afin d'éviter toute perte en vitamine C.

Cru, il a un petit goût légèrement poivré très original. Vous pouvez le consommer en salade, en entrée, avec quelques cubes de fromage de chèvre frais et de l'huile de noix, par exemple.

Vous pouvez l'incorporer à vos potages et à vos purées de légumes.

Vous pouvez également le faire revenir légèrement et le manger en accompagnement.

Associations

>>> La saveur du cresson cuit se marie très bien avec les viandes rouges. Vous pouvez aussi le servir en accompagnement d'un poisson, notamment le thon rouge, ou l'intégrer dans vos papillotes de poisson, en l'associant à de l'oseille.

Pour compenser sa saveur un peu piquante, vous pouvez le mélanger à des aliments doux : des pommes, des abricots, des noix...

Âge par âge

>>> Voilà encore un ami des femmes, à cause de son action protectrice contre les risques d'ostéoporose et de sa richesse en fer.

Composition

pour 100 g de cresson

calories	17
glucides	2 g
protéines végétales	1,5 g
lipides	0,3 g
fibres	2 g
eau	93,1 g
potassium	304 mg
calcium	160 mg
phosphore	53 mg
magnésium	20 mg
fer	3,1 mg
zinc	0,4 mg
manganèse	0,4 mg
vitamine C	60 mg
bêtacarotène	2,9 mg
vitamine E	1,7 mg
vitamine B3	0,55 mg
vitamine B5	0,44 mg
vitamine B9	0,2 mg



Les germes de soja

Vertus anti-âge

>>> Les germes de soja contiennent des protéines incomplètes, mais qui apportent de la lysine, absente dans les céréales. L'association soja et céréales fournit donc tous les acides aminés indispensables pour que l'organisme puisse synthétiser des protéines de qualité.

Ils contiennent aussi de la lécithine, une substance hautement protectrice pour le cœur et les artères. La lécithine agit au niveau du cholestérol sanguin, dont elle fait baisser naturellement le taux.

Les lipides du soja germé contiennent de bons acides gras essentiels, qui contribuent à l'entretien des parois cellulaires, notamment au niveau du cerveau et du système nerveux.

Le soja germé harmonise le transit, grâce à ses fibres.

Enfin, le soja contient des isoflavones. Ces molécules végétales ont une composition proche de celle des hormones féminines. Pendant la préménopause, l'absorption de soja permet de limiter les effets secondaires pénibles du tarissement hormonal : bouffées de chaleur, irritabilité...

Une fois la ménopause avérée, ces isoflavones, associées à la lécithine, participent à la protection cardio-vasculaire de la femme qui, n'étant plus protégée par ses hormones, devient aussi exposée que l'homme au risque de former des plaques d'athérome, qui bouchent les artères.

Conseils d'utilisation

>>> Vous pouvez consommer le soja sous forme de haricots germés crus ou cuits.

Vous pouvez aussi utiliser du tofu : il s'agit d'un fromage préparé avec des graines de soja séchées, que l'on fait tremper puis cuire avant de les réduire en purée. La matière ainsi obtenue est ensuite filtrée, puis mise à cailler comme s'il s'agissait de fromage. Le tofu s'utilise dans les salades, les ragoûts, les plats à l'étouffée...

Associations

>>> Pour améliorer l'efficacité du soja, associez-le, dans le même plat ou au cours du même repas, à des aliments riches en vitamines A, C et E : carottes, cresson, chou rouge... Vous bénéficiez ainsi d'une couverture anti-âge maximale.

Âge par âge

>>> Le soja est l'un des meilleurs alliés pour les femmes à l'approche de la ménopause.

Composition

pour 100 g de graines de soja germées, crues

calories	30
glucides	5 g
protéines végétales	3 g
lipides	0,7 g
fibres	2 g
eau	88 g
potassium	150 mg
phosphore	54 mg
calcium	40 mg
magnésium	25 mg
fer	1 mg
zinc	0,5 mg
vitamine C	13 mg
vitamine B3	0,8 mg
vitamine E	0,1 mg



Le poivron

Vertus anti-âge

>>> Le poivron rouge est un allié de poids dans la lutte anti-âge, grâce à sa forte teneur en vitamines A, C et E, rarement réunis à de tels taux dans un seul et même légume. Il assure donc une protection contre le vieillissement cellulaire, mais aussi contre les problèmes cardio-vasculaires.

Sa vitamine C est associée à des flavonoïdes, qui améliorent son assimilation.

C'est un légume peu calorique, mais riche en fibres qui améliorent le transit en douceur.

Selon certains chercheurs, la consommation régulière de poivron retarderait l'apparition de certains cancers.

Conseils d'utilisation

>>> Si vous voulez les manger crus, dans une salade, choisissez des poivrons fermes et tranchez-les en fines lamelles (cela facilite leur digestion pour les personnes qui ont du mal à les supporter).

Si vous voulez les faire griller, choisissez des poivrons très charnus. Mettez-les à cuire à four chaud, entiers. Retournez-les à mi-cuisson. Puis sortez-les, enveloppez-les immédiatement dans du papier journal et laissez-les refroidir. La fine peau (responsable des difficultés digestives) se décollera ensuite très facilement et vous pourrez utiliser vos poivrons comme vous l'entendez (en salade, à l'huile, avec du riz sauté...).

Les poivrons ont un parfum très particulier qui relève les plats de légumes ou de viande.

Associations

>>> Le poivron se marie très bien avec l'ail et l'huile d'olive. C'est une chance, car en ajoutant de l'ail à vos poivrons, vous apporterez du sélénium à vos trois vitamines antioxydantes.

Âge par âge

>>> Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, peuvent bénéficier des bienfaits de ce légume ensoleillé.

Composition

pour 100 g de poivron cru

calories	21
glucides	3,5 g
protéines végétales	1,1 g
lipides	0,3 g
eau	91 g
fibres	2 g
potassium	210 mg
phosphore	26 mg
magnésium	13 mg
calcium	9 mg
fer	0,7 mg
zinc	0,2 mg
vitamine C	126 mg
vitamine E	1,4 mg
bêtacarotène	0,7 mg
dans les poivrons très rouges	1 mg

Ces chiffres constituent une moyenne, car le poivron a une composition différente selon la variété, la période de cueillette et surtout son degré de maturité. Le poivron le plus efficace pour la lutte anti-âge est le poivron rouge.



La tomate

Vertus anti-âge

>>> La tomate est très riche en eau et contient beaucoup de potassium. L'association de ces deux éléments fait d'elle un légume diurétique. Un premier atout lorsqu'on veut rester jeune et en bonne santé.

Elle contient les trois vitamines antioxydantes (A, C et E), dans des proportions équilibrées.

Mais son intérêt majeur n'est pas là. Elle contient surtout une grande quantité de lycopène, un pigment qui protège les cellules contre les ravages des radicaux libres. Cette protection concerne aussi bien la qualité de la peau que le bon état des cellules nerveuses et cérébrales, ou le système cardio-vasculaire.

L'association entre les différentes substances antioxydantes fait même de la tomate un des légumes réputés limiter le risque d'apparition de certains cancers.

Conseils d'utilisation

>>> Le lycopène étant plus facilement assimilable cuit, n'hésitez pas à cuisiner ce légume : tomates poêlées, tomates au four farcies de viande ou de riz, sauce tomate...

Alternez ces plats avec des tomates crues en salade, afin de profiter également des vitamines et des minéraux qui résistent mal à la cuisson.

Même si on trouve des tomates toute l'année, sa véritable saison reste l'été. C'est à cette période de l'année que l'on trouve des tomates de pleine terre, fraîches et goûteuses.

Associations

>>> Les tomates sont les amies des cuisiniers (ières) ! On peut vraiment les mettre « à toutes les sauces ». Alors ne vous en privez pas.

Si vous les associez à une viande rouge, leurs acides organiques (qui se transforment en substances alcalines au cours de la digestion) rééquilibreront avec succès l'excès d'acidité du steak. Si vous les associez à un plat de céréales, elles apporteront de la fraîcheur et de la saveur en même temps que des vitamines et des minéraux supplémentaires.

Âge par âge

>>> Les hommes, plus sujets aux troubles cardio-vasculaires que les femmes, devraient manger des tomates tous les jours ou presque. Le lycopène est particulièrement important pour eux.

Composition

pour 100 g de tomate crue

calories	15
glucides	2,8 g
protéines végétales	0,8 g
lipides	0,1 g
fibres	1,2 g
eau	94 g
potassium	290 mg
phosphore	24 mg
magnésium	10 mg
calcium	9 mg
fer	0,5 mg
zinc	0,2 mg
vitamine C	25 mg
vitamine E	1 mg
bêtacarotène	0,8 mg
vitamine B3	0,6 mg
vitamine B5	0,33 mg



L'oignon

Vertus anti-âge

>>> L'oignon a un effet diurétique. Il aide ainsi l'organisme à se débarrasser de ses déchets qui stagnent dans les articulations et provoquent des douleurs.

L'oignon contient un phytonutriment particulier, la quercétine, qui exerce une puissante action antioxydante. Celle-ci s'ajoute à la vitamine C et à la vitamine E pour dresser une barrière contre les méfaits des radicaux libres.

L'effet anti-radicalaire de l'oignon est particulièrement important dans le domaine cardio-vasculaire, car il vient s'ajouter à son action fluidifiante, diminuant ainsi le risque de caillot et de plaque d'athérome.

Enfin, l'oignon est l'une des meilleures sources végétales de sélénium.

Conseils d'utilisation

>>> L'oignon cru conserve toutes ses qualités. Intégrez-le à vos salades de crudités (tomates, concombre…). L'oignon rouge, plus doux, permet de faire de véritables salades d'oignons. Cette variété contient, en plus, un peu de bêtacarotène et des anthocyanes qui augmentent encore son pouvoir antioxydant.

L'oignon cuit perd de ses vitamines, mais il reste intéressant pour l'apport en minéraux. La quercétine, même si elle est affectée par la cuisson, reste en partie disponible dans l'oignon cuit à petit feu.

Si vous pleurez en épluchant les oignons, c'est que vos yeux sont particulièrement sensibles à l'un de ses composants, le propanéthial-S-oxydase, qui stimule l'activité des glandes lacrymales. Pour l'éviter, mettez les oignons au réfrigérateur une heure avant de les éplucher (le froid diminue la volatilité de la substance irritante) et épluchez-les sous un filet d'eau courante.

Associations

>>> L'oignon sera d'autant plus antioxydant si vous l'associez à des aliments riches en bêtacarotène et en vitamine C (carottes, tomates, persil, cresson, épinards…).

Âge par âge

>>> Il est particulièrement conseillé aux hommes, qui sont plus exposés que les femmes aux troubles cardio-vasculaires avant 50 ans. Après cet âge, le risque s'accroît pour les femmes, qui peuvent rejoindre les rangs des mangeurs d'oignons.

Composition

pour 100 g d'oignon cru

calories	36
glucides	8 g
protéines végétales	1,1 g
fibres	2,1 g
eau	88 g
potassium	180 mg
calcium	31 mg
phosphore	29 mg
magnésium	10 mg
fer	0,3 mg
manganèse	0,25 mg
zinc	0,2 mg
sélénium	0,003 mg
vitamine C	7 mg
vitamine B3	0,3 mg
vitamine E	0,14 mg



L'ail

Vertus anti-âge

>>> L'ail est un grand protecteur du cœur et des artères. Cette action est due aux composés soufrés, nombreux et variés, qui donnent à l'ail son odeur forte.
Il contient aussi, en petite quantité, une prostaglandine (PGA1) qui agit directement sur la tension artérielle. Une consommation régulière d'ail suffit à faire baisser la tension artérielle chez les personnes ayant une hypertension modérée.
Enfin, l'ail réduit directement le taux de mauvais cholestérol (LDL), tout en augmentant légèrement le taux de bon cholestérol (HDL).
Il contient du sélénium, qui ajoute son action globalement antioxydante à ces vertus plus ciblées.
Par ailleurs, certaines études tendent à montrer que l'ail renforce les défenses immunitaires et contribue à prévenir l'apparition de certains cancers.

Conseils d'utilisation

>>> Lorsque vous hachez de l'ail ou que vous le pressez, l'allicine qu'il contient se transforme au contact de l'air et donne naissance à de nombreuses substances bénéfiques. N'épluchez pas vos gousses d'ail longtemps à l'avance, car ces substances bénéfiques disparaîtraient avant que vous les ayez ingérées.
Vous pouvez cuisiner l'ail de diverses manières. Découpez-le en fines lamelles et faites-le légèrement revenir : il donnera du goût à tous les aliments que vous ajoutez ensuite à votre préparation. Faites aussi cuire l'ail haché, écrasé ou, au contraire, entier encore enveloppé dans sa peau.
Si vous supportez mal les haleines chargées d'ail, sachez qu'on ne sent l'odeur des autres que si l'on n'a pas mangé d'ail soi-même. Alors, si vous cuisinez à l'ail, mangez-en !

Associations

>>> L'ail se marie avec une infinité d'aliments. Pour améliorer son action, associez-le à des légumes aux vertus antioxydantes : oignon, poivron, tomate, carottes, cresson...
Il accompagne avec talent les produits de la mer : poissons, coquillages, crustacés...

Âge par âge

>>> Évitez de manger de l'ail si vous suivez un traitement anticoagulant, car l'action de l'ail viendrait s'ajouter à celle de vos médicaments, ce qui peut s'avérer excessif.

Composition

pour 100 g d'ail cru

calories	135
glucides	26 g
protéines végétales	6 g
lipides	0,1 g
fibres	3 g
eau	64 g
potassium	446 mg
phosphore	144 mg
calcium	38 mg
magnésium	21 mg
fer	1,4 mg
zinc	1 mg
cuivre	0,2 mg
sélénium	0,02 mg
vitamine C	31 mg
vitamine B6	1,2 mg
vitamine B3	0,65 mg
vitamine B5	0,6 mg
vitamine E	0,01 mg



L' ABRICOT

Vertus anti-âge

>>> L'abricot est riche en bêtacarotène, que l'organisme transforme en vitamine A au fur et à mesure de ses besoins. Cette vitamine est très antioxydante. Son action anti-âge se situe surtout au niveau des yeux et de la peau, ainsi que sur le plan cardio-vasculaire.

L'abricot agit également sur la tension artérielle, qu'il régule naturellement grâce à sa forte teneur en potassium.

L'abricot sec, plus calorique puisque débarrassé d'une grande partie de son eau, est aussi beaucoup plus concentré en minéraux, notamment le potassium. C'est un excellent aliment de l'effort, à emporter sur vous si vous pratiquez une activité sportive, pour faire face aux éventuels coups de pompe.

Conseils d'utilisation

>>> Choisissez vos abricots d'une belle couleur orangée (plus ils sont foncés, plus ils sont riches en bêtacarotène).

Achetez-les mûrs à point (en fonction de vos goûts), car ils se conservent mal et doivent être consommés rapidement.

Vous pouvez aussi faire cuire les abricots pour en faire des compotes.

Associations

>>> Pour tirer un meilleur parti de sa richesse en bêtacarotène, associez l'abricot à des végétaux riches en vitamines C et E : des noix et des kiwis, par exemple.

Âge par âge

>>> Si l'abricot est un fruit que l'on peut donner très tôt aux jeunes enfants, veillez toujours à ôter le noyau. Non seulement on risque de l'avaler, mais il contient une substance hautement toxique, proche du cyanure.

Composition

pour 100 g d'abricots frais

calories	47
glucides	10 g
protéines végétales	0,8 g
lipides	0,1 g
acides organiques	1,4 g
fibres	2,1 g
eau	85 g
potassium	315 mg
phosphore	20 mg
calcium	16 mg
magnésium	11 mg
fer	0,4 mg
zinc	0,2 mg
cuivre	0,12 mg
vitamine C	8 mg
bêtacarotène	1,8 mg
vitamine E	0,7 mg
vitamine B3	0,6 mg
vitamine B5	0,3 mg



Le cassis

Vertus anti-âge

>>> Non seulement le cassis contient beaucoup de vitamine C, mais celle-ci est associée à des flavonoïdes qui améliorent son assimilation. Voilà la première équipe responsable de l'effet antioxydant du cassis.

S'y ajoutent les anthocyanes, ces substances antioxydantes qui donnent au cassis sa belle couleur violet sombre. L'association de ces deux équipes fait du cassis un champion de la lutte contre les radicaux libres.

Le cassis contient beaucoup de sucres, malgré sa saveur acide. Il est donc très énergétique.

Il contient aussi une bonne quantité de fer, utile pour les femmes qui sont souvent en état de subcarence.

Conseils d'utilisation

>>> La saison du cassis est courte. Profitez-en lorsque vous voyez apparaître sur les marchés cette petite baie fragile, qu'il faut consommer tout de suite car elle se conserve mal.

Servez-vous des baies de cassis pour égayer les salades de fruits et les compotes, ou même pour accompagner certains plats de viandes blanches et de légumes.

Associations

>>> Ajoutez une pincée de sélénium à cette panoplie antioxydante, en mangeant vos baies de cassis avec des noix ou des noisettes.

Âge par âge

>>> C'est un fruit que l'on peut picorer à tout âge avec bonheur et efficacité.

Composition

pour 100 g de cassis

calories	50
glucides	9 g
protéines végétales	1,2 g
lipides	0,2 g
fibres	7 g
eau	78 g
potassium	370 mg
calcium	60 mg
phosphore	34 mg
magnésium	17 mg
fer	1,3 mg
vitamine C	200 mg
bêtacarotène	0,13 mg
vitamine E	1 mg
vitamine B5	0,3 mg
vitamine B3	0,3 mg



La clémentine

Vertus anti-âge

>>> Comme la plupart des agrumes, la clémentine est riche en vitamine C. Bien qu'elle en contienne moins que l'orange, celle-ci est associée à des flavonoïdes qui accélèrent son assimilation. Ces flavonoïdes exercent également une action protectrice sur les parois des vaisseaux sanguins.

Elle fournit un peu de bêtacarotène, qui complète l'action antioxydante de la vitamine C.

La clémentine est bien pourvue en minéraux, notamment en potassium, ce qui la rend légèrement diurétique.

Elle apporte aussi du fer.

Conseils d'utilisation

>>> Il existe différentes variétés de clémentines : certaines ont une saveur plus acide, d'autres plus douce. Choisissez en fonction de vos goûts.

Évitez d'utiliser le zeste des clémentines sans les avoir soigneusement lavées et séchées, afin de débarrasser la peau des produits chimiques qui s'y sont déposés pendant leur culture.

Les clémentines se mangent telles quelles, en dessert, au petit déjeuner ou en en-cas dans la journée.

Vous pouvez aussi ajouter des tranches de clémentine à vos desserts et même à vos salades salées.

Associations

>>> Les clémentines ayant une saveur acide contiennent davantage d'acides organiques. Ces derniers sont intéressants car ils contribuent à éliminer l'excès d'acidité des personnes qui ont une alimentation trop chargée en viande et en produits animaux.

Associez-les à des fruits secs (noix, noisettes) afin d'ajouter de la vitamine E et du sélénium à leur vitamine C.

Âge par âge

>>> Les fibres de la clémentine sont très douces, ce qui rend ce fruit très digeste à tous les âges de la vie, même les plus extrêmes.

Composition

pour 100 g de clémentine

calories	45
glucides	10 g
protéines végétales	0,8 g
lipides	0,3 g
eau	87 g
potassium	155 mg
calcium	37 mg
phosphore	20 mg
magnésium	12 mg
fer	0,7 mg
vitamine C	42 mg
bêtacarotène	0,3 mg
vitamine E	0,2 mg



La mangue

Vertus anti-âge

>>> La mangue contient du bêtacarotène et de la vitamine C, ainsi que de la vitamine E. Ces trois vitamines antioxydantes majeures sont présentes dans des proportions équilibrées.

Elles sont associées à des fibres qui jouent un rôle protecteur, notamment au niveau intestinal et cardio-vasculaire.

Le fer de la mangue est facilement assimilé grâce à la présence de la vitamine C, ce qui est particulièrement important pour les femmes.

La mangue aide ainsi à se protéger efficacement contre les méfaits des radicaux libres.

Conseils d'utilisation

>>> Plus la chair du fruit est orange sombre, plus la mangue est riche en bêtacarotène. Mais pour le savoir, il faut ouvrir le fruit car certaines variétés conservent une peau verte à maturité.

Choisissez un fruit souple sous les doigts, sans pour autant être mou.

La mangue continue à mûrir après avoir été cueillie, ce qui nous permet de déguster des fruits à maturité toute l'année. Si vous achetez une mangue trop verte, vous pouvez la laisser mûrir deux ou trois jours à température ambiante. Lorsqu'elle est à point, vous pouvez la conserver deux jours de plus en la plaçant dans le bas du réfrigérateur.

Associations

>>> La mangue se mange nature, en dessert. Elle s'intègre bien dans les salades de fruits.

Cuite, elle peut égayer la saveur des plats salés : viandes blanches, poissons, céréales…

Âge par âge

>>> C'est un fruit qui se mange à tous les âges. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à se protéger contre les radicaux libres. Il n'est jamais trop tard non plus !

Les femmes et les fumeurs, plus que les autres, ont des bénéfices à tirer d'une consommation régulière de mangue.

Composition

pour 100 g de mangue fraîche

calories	60
glucides	14,3 g
protéines végétales	0,6 g
lipides	0,1 g
fibres	1,9 g
eau	82 g
potassium	150 mg
calcium	10 mg
magnésium	9 mg
fer	0,3 mg
vitamine C	44 mg
carotène	3 mg
vitamine E	1,2 mg



La pêche jaune

Vertus anti-âge

>>> Les pêches, très rafraîchissantes et désaltérantes, peuvent être consommées presque sans modération, car elles fournissent peu de calories, mais beaucoup de bons nutriments.

Vitamine C et vitamine E côtoient le bêtacarotène dans des proportions assez faibles, mais assez équilibrées. C'est l'éventail de base des vitamines antioxydantes.

La vitamine C de la pêche jaune est associée à des flavonoïdes qui améliorent son assimilation et protègent les parois des vaisseaux. Le bêtacarotène est, lui aussi, particulièrement actif au niveau cardio-vasculaire.

Dans une pêche mûre, les fibres sont très douces. Ces pectines contribuent à réguler le taux de cholestérol sanguin, ce qui renforce encore l'action protectrice de la pêche au niveau du cœur et des artères.

Conseils d'utilisation

>>> Choisissez vos pêches mûres à point et consommez-les rapidement, car elles ne mûrissent pas bien une fois cueillies.

Vous pouvez utiliser les pêches pour préparer certains plats salés. Elles se marient bien avec le canard, notamment.

Les pêches sont délicieuses pochées et servies tièdes, avec un coulis de fruits rouges.

Associations

>>> Vous pouvez manger vos pêches avec des fruits secs, pour apporter un peu de sélénium supplémentaire (noix, noisettes).

Si vous êtes un gros consommateur de viande, manger une pêche à la fin du repas permet de neutraliser l'excès d'acidité provoqué par les produits animaux. Les acides de la pêche se transforment en substances alcalinisantes pendant la digestion.

Âge par âge

>>> Les pêches jaunes conviennent parfaitement aux femmes, car elles contiennent un peu de fer qui, associé à la vitamine C et aux flavonoïdes, est parfaitement assimilable.

Elles conviennent également aux hommes à cause de leur action ciblée sur le système cardio-vasculaire.

Composition

pour 100 g de pêche jaune

calories	40
glucides	10 g
protéines végétales	0,7 g
lipides	0,1 g
eau	87 g
fibres	1,5 g
potassium	230 mg
magnésium	10 mg
calcium	8 mg
fer	0,4 mg
sélénium	0,004 mg
vitamine C	10 mg
bêtacarotène	0,8 mg
vitamine E	0,5 mg



L'amande

Vertus anti-âge

>>> L'amande séchée est très riche en lipides : 55 % environ. C'est pourquoi elle est si calorique. Mais ces lipides sont constitués en grande partie d'acides gras essentiels insaturés, notamment le précieux acide oléïque. Ces acides gras ont un effet protecteur sur les parois des cellules, et sur l'ensemble du système cardio-vasculaire.

L'amande contient aussi beaucoup de minéraux, notamment du magnésium et du fer. Le premier participe au bon état du cerveau et du système nerveux et améliore la résistance au stress. Et quand on est moins stressé, on subit moins les effets négatifs de l'oxydation cellulaire.

Le fer présent dans l'amande est surtout conseillé pour les femmes.

Enfin, l'amande est très riche en vitamine E, antioxydante.

Conseils d'utilisation

>>> Évitez de manger des amandes grillées et salées, et plus encore les amandes chimiquement fumées. Préférez les amandes séchées nature.

Parsemez d'amandes vos salades salées et sucrées.

Garnissez vos desserts d'amandes effilées ou de poudre d'amande.

Associations

>>> Les amandes sont particulièrement recommandées en association avec les fruits et les légumes riches en antioxydants (surtout la vitamine C et le bêtacarotène), car l'action conjuguée des acides gras essentiels, de la vitamine E et de ces substances protectrices crée un rempart efficace contre les effets de l'âge.

Âge par âge

>>> Hommes et femmes, petits et grands... chacun peut profiter des vertus des amandes. À condition, bien sûr, de ne pas en abuser car elles sont très nourrissantes. Une petite poignée d'amandes décortiquées, par exemple, associée à un fruit, constitue un goûter anti-âge parfait.

Composition

pour 100 g d'amandes sèches

calories	620
glucides	17g
protéines végétales	20 g
lipides	55 g
fibres	2,6 g
potassium	800 mg
phosphore	470 mg
magnésium	254 mg
fer	4,4 mg
vitamine E	25 mg
vitamine B3	3,7 mg
vitamine B6	0,12 mg

Les aliments anti-âge complémentaires

Pour compléter ce panier de base, vous pouvez vous tourner vers d'autres aliments, qui vous apporteront des nutriments complémentaires.

Les céréales et les féculents

Le maïs doux

Il fournit de l'énergie et des protéines végétales de bonne qualité si vous l'associez à des légumineuses. Le maïs est particulièrement intéressant pour les personnes qui ont une intolérance au gluten, car il n'en contient pas.

La pomme de terre

C'est un aliment hautement énergétique, qui apporte en plus de la vitamine C et des minéraux.

La patate douce

Elle contient toutes les vitamines antioxydantes, ainsi que des glucides qui donnent de l'énergie.

Les sources de protéines

Les laitages

Les yaourts, le fromage blanc et les fromages frais contiennent des minéraux et des acides aminés souvent absents dans les protéines végétales, qu'ils complètent bien. Ils fournissent notamment du tryptophane, un acide aminé qui participe à la détente nerveuse et favorise un sommeil de qualité. Un plus pour éviter que son énergie ne soit grignotée par les années. N'hésitez pas à en consommer d'autant que les laitages ne provoquent pas les mêmes intolérances que le lait, les grosses molécules de protéines et de glucides ayant été prédigérées par la fermentation.

Le homard

Il a la réputation d'être riche en cholestérol, mais celui-ci est concentré dans sa tête et dans ses organes. Or, les parties couramment consommées sont la queue et les pattes, qui n'en contiennent pas. Il apporte ainsi des protéines animales de bonne qualité, sans risque pour les artères. Il est riche en cuivre et en zinc, deux oligoéléments qui participent à la protection contre les effets du vieillissement.

L'anchois

Ce petit poisson est très riche en bons acides gras, qui participent à l'entretien des artères. Il contient aussi une quantité importante de vitamine A, très antioxydante. Les anchois frais, marinés dans du citron et des aromates, sont délicieux. Si vous achetez des anchois conservés dans du sel, rincez-les soigneusement et longtemps, afin de ne pas absorber trop de sodium. Si vous préférez les anchois à l'huile, égouttez-les bien.

L'huître

Très pauvre en lipides, elle apporte beaucoup de protéines et, surtout, de zinc. Un oligoélément indispensable pour lutter contre le stress, qui augmente l'effet négatif des radicaux libres.

L'œuf

Ses protéines sont les plus complètes et les plus équilibrées qui soient. En plus, il contient de la cystine et de la cystéine, deux acides aminés qui aident l'organisme à produire le glutathion, grand paravent naturel contre les radicaux libres.

Les légumes frais

Le fenouil

Il contient les trois vitamines antioxydantes, notamment la vitamine E et la provitamine A. Ses fibres participent à la protection du tube digestif. Son potassium aide les cellules cérébrales à conserver un bon fonctionnement.

L'oseille

Elle contient surtout de la vitamine C et du bêtacarotène. Si vous l'associez à un aliment riche en vitamine E, vous réunissez les trois éléments majeurs du paravent antioxydant.

Le potiron

Il contient les trois vitamines antioxydantes : C, E et bêtacarotène. Il est très riche en eau et en potassium, ce qui le rend diurétique. En activant l'élimination rénale des déchets, il contribue à l'entretien des cellules. Enfin, il contient des fibres qui protègent le tube digestif.

Les fruits frais et secs

Les noix

Leur richesse en acides gras essentiels en fait un aliment de choix pour l'entretien des parois cellulaires. Les noix contiennent en plus des minéraux, qui participent à l'équilibre général, notamment psychique.

Le citron

C'est un des champions de la vitamine C. Son jus, ajouté aux salades salées ou sucrées, permet d'augmenter naturellement l'apport quotidien de cette précieuse vitamine anti-âge.

La papaye

C'est un fruit riche en vitamines antioxydantes, rafraîchissant et savoureux. Il permet de varier les desserts sans trop manger de sucre.

L'orange

Comme le citron, l'orange contient de la vitamine C, ainsi que du bêta-carotène et des fibres douces, qui protègent le tube digestif et améliorent le transit.

Les noisettes

Comme les noix, elles apportent leurs acides gras essentiels, indispensables au bon état des cellules.

>>> 40 RECETTES ANTI-ÂGE

Soupes

Salades

Gibier

Poissons, coquillages et crustacés

Légumes et œufs

Desserts


oignon


cresson

Potage de potiron au cresson

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de potiron • 2 oignons • 1 botte de cresson
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol • 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 cuillerée à soupe de graines de sésame
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez le cresson et coupez les tiges à ras des premières feuilles.

2/ Épluchez les oignons et tranchez-les en rondelles.

3/ Épluchez le potiron et coupez-le en gros dés.

4/ Dans une marmite, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen, jetez-y les oignons. Remuez et laissez cuire pendant 2 minutes.

5/ Ajoutez le cresson, salez, poivrez, remuez et laissez cuire encore 5 minutes.

6/ Ajoutez le potiron, mélangez bien, puis ajoutez 1 litre d'eau. Laissez chauffer à découvert. Lorsque la préparation bout, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes.

7/ Passez le tout au mixer jusqu'à obtenir une crème lisse.

8/ Au moment de servir, ajoutez l'huile de sésame en filet, mélangez bien, puis parsemez la surface avec les graines de sésame.

Conseil

Vous pouvez également préparer ce potage comme une soupe, en laissant les légumes en morceaux. Il faut alors couper les oignons en tranches très fines, et découper le potiron en tout petits dés.

Atout anti-âge

Le potiron et le cresson contiennent beaucoup de vitamines antioxydantes. Le cresson agit également comme un dépuratif, qui accélère l'élimination des toxines. L'huile et les graines de sésame apportent des acides gras essentiels qui participent au bon état des cellules.





tomate



poivron



ail

Potage froid à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de tomates • 2 poivrons verts • 3 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 4 tranches de pain complet au levain
1 pointe de piment de Cayenne en poudre • sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7). Dès qu'il est chaud, déposez les poivrons entiers sur la plaque et enfournez.

2/ Laissez cuire une vingtaine de minutes.

3/ Pendant que les poivrons cuisent, épluchez 2 gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

4/ Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux.

5/ Dès que les poivrons sont grillés, sortez-les du four et enveloppez-les dans plusieurs feuilles de papier journal. Laissez-les refroidir.

6/ Lorsque les poivrons sont tièdes, ôtez la fine pellicule de peau, retirez la tige et les graines, puis découpez-les en morceaux.

7/ Dans le bol d'un mixer, mettez ensemble les morceaux de tomate et de poivron ainsi que l'ail écrasé et mixez jusqu'à obtenir une préparation légèrement granuleuse. Versez ce potage froid dans une soupière, ajoutez l'huile d'olive en mince filet sans cesser de remuer, puis le piment de Cayenne. Salez et poivrez. Mélangez et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

8/ Au dernier moment, faites griller les tranches de pain, frottez-les avec la dernière gousse d'ail, et servez-les en même temps que le potage froid.

Conseil

Ce potage est délicieux lorsqu'il est consommé frais. Évitez de le préparer trop longtemps à l'avance, car les vitamines contenues dans les légumes s'oxydent rapidement. Vous pouvez en varier la saveur en rajoutant, au dernier moment, des herbes fraîches : basilic, coriandre, menthe... Pour décorer, ajoutez quelques herbes ou des graines germées.

Atout anti-âge

La tomate contient beaucoup de lycopène, qui est un antioxydant majeur. Le poivron apporte ses vitamines antioxydantes. L'huile d'olive est riche en acides gras essentiels, et l'ail contient des substances qui contribuent au bon état du système cardio-vasculaire.




riz brun


poivron

Salade de riz brun aux anchois

Ingrédients pour 4 personnes

50 g de filets d'anchois au sel • 200 g de riz brun
2 tomates • 1 poivron vert • 30 g de câpres • 6 branches de basilic
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin aromatisé à la figue
1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique •1 cuillerée à soupe de curcuma
poivre

Préparation

1/ Dans une grande casserole, faites chauffer de l'eau salée dans laquelle vous versez le curcuma. Lorsqu'elle bout, plongez-y le riz et laissez cuire pendant une dizaine de minutes.

2/ Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Rincez le poivron, épépinez-le et coupez-le en fines lamelles.

3/ Rincez soigneusement les filets d'anchois sous l'eau courante pour faire disparaître tout le sel, puis détachez les filets et égouttez-les en les posant bien à plat sur un torchon propre et sec.

4/ Dans un saladier, préparez la sauce en mélangeant l'huile et les vinaigres. Poivrez.

5/ Découpez la moitié des anchois en tronçons de 3 cm environ, réservez l'autre moitié et égouttez les câpres. Ajoutez les tronçons d'anchois et les câpres à la sauce et remuez bien.

6/ Lorsque le riz est cuit, rincez-le à l'eau froide et égouttez-le. Laissez-le tiédir.

7/ Rincez les feuilles de basilic et ciselez-les.

8/ Dans le saladier, ajoutez le riz. Mélangez bien. Puis ajoutez les dés de tomate, les lamelles de poivron et mélangez à nouveau.

9/ Déposez sur le dessus les filets d'anchois restants et décorez avec le basilic ciselé. Servez tiède ou froid.

Conseil

Veillez surtout à bien rincer les filets d'anchois afin que le plat ne soit pas trop salé. Préparez la sauce sans sel, car la saveur des anchois suffit à relever le plat.

Atout anti-âge

Les anchois contiennent beaucoup d'acides gras essentiels, qui permettent aux parois cellulaires de se régénérer dans de bonnes conditions. Tomates et poivrons apportent leurs substances antioxydantes, comme le curcuma.




oignon


pêche jaune


amande

Salade d'oignons et de pêches aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes

2 gros oignons rouges • 4 pêches jaunes
2 cuillerées à soupe d'amandes émondées et effilées • 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin aromatisé à la framboise • 1 petit bouquet de cerfeuil
1 pointe de piment de Cayenne en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Épluchez les oignons et découpez-les en fines rondelles.

2/ Épluchez les pêches et découpez-les en quartiers.

3/ Dans un saladier, préparez la sauce en versant d'abord le vinaigre, puis le sel, le poivre et le piment de Cayenne. Mélangez bien et ajoutez l'huile en mince filet sans cesser de remuer.

4/ Ajoutez les oignons, remuez bien et laissez reposer quelques minutes. Puis ajoutez les amandes et les pêches. Mélangez.

5/ Rincez les feuilles de cerfeuil et ciselez-les.

6/ Parsemez de cerfeuil ciselé au moment de servir.

Conseil

Si vous laissez cette salade reposer pendant 15 minutes, les pêches auront le temps de jeter un peu de leur jus dans la sauce, ce qui enrichira la saveur du plat. Mais ne la préparez pas trop longtemps à l'avance car les fruits perdraient leur consistance et la salade serait noyée dans leur jus.

Atout anti-âge
Les oignons contiennent des substances antioxydantes (la quercétine, notamment), et les pêches, du bêtacarotène. Les amandes apportent leurs bons acides gras essentiels, qui viennent s'ajouter à ceux de l'huile de sésame. Le cerfeuil tonifie et améliore la circulation sanguine.




carotte


germes de soja

Carottes râpées aux germes de soja

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes • 200 g de germes de soja
1 cuillerée à soupe de cerneaux de noix brisés • 4 cuillerées à soupe d'huile de noix
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin aromatisé à la noix
½ cuillerée à soupe de vinaigre balsamique • ¼ de cuillerée à soupe de gingembre en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Épluchez les carottes à l'aide d'un couteau économe, coupez les deux extrémités et râpez-les dans un mixer ou à la main.

2/ Faites chauffer de l'eau salée. Lorsqu'elle bout, plongez-y les germes de soja et laissez cuire pendant 2 minutes. Égouttez-les et ajoutez-les aux carottes.

3/ Dans le fond d'un saladier, préparez la sauce en versant d'abord les vinaigres. Salez, poivrez, ajoutez le gingembre et remuez bien. Puis versez l'huile en mince filet sans cesser de remuer.

4/ Jetez le mélange de carottes et de germes de soja dans le saladier, mélangez bien pour que les légumes s'imprègnent de la sauce.

5/ Au dernier moment, décorez la surface avec les cerneaux de noix.

Conseil

Les germes de soja ne doivent pas cuire trop longtemps, afin de rester croquants. 1 à 2 minutes suffisent. Ne préparez pas vos carottes à l'avance, car elles s'oxydent facilement au contact de l'air.

Atout anti-âge

Les carottes sont très riches en bêtacarotène, l'une des principales vitamines anti-âge. Les germes de soja contiennent des acides gras essentiels, de la lécithine qui protège le cœur et les artères, ainsi que des isoflavones qui aident les femmes à passer en douceur le cap délicat de la ménopause.





Salade de brocolis croquants

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis • 5 branches de persil • 5 branches de cerfeuil
5 branches de coriandre • 1 gousse d'ail • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin • 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
¼ de cuillerée à soupe de gingembre en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Rincez les brocolis et enlevez les plus grosses tiges afin de ne conserver que les bouquets. Puis réservez 1 quart des bouquets, en choisissant les plus petits et les plus tendres.

2/ Faites chauffer de l'eau dans la partie basse d'un cuit-vapeur. Dès qu'elle bout, baissez le feu pour ne conserver qu'un frémissement, et placez par-dessus le panier perforé dans lequel vous avez mis le reste des brocolis. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

3/ Pendant ce temps, rincez les herbes et ciselez-les. Puis épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, et écrasez-la au presse-ail.

4/ Au fond d'un saladier, préparez la sauce en mélangeant l'huile, les vinaigres, le gingembre, le sel et le poivre. Remuez bien et ajoutez les herbes ciselées et l'ail écrasé.

5/ Dès que les brocolis sont cuits, ajoutez-les dans le saladier et mélangez bien, puis laissez tiédir.

6/ Au moment de servir, parsemez les bouquets de brocolis crus sur la salade.

Conseil

La saveur particulière de cette salade tient au mélange de brocolis crus et cuits. Veillez à ce que les brocolis cuits restent assez fermes, afin que la différence de consistance ne soit pas trop grande avec les brocolis crus.

Atout anti-âge

Les brocolis sont l'un des principaux légumes anti-âge, car ils contiennent à la fois des vitamines, des minéraux et des substances anticancéreuses. L'huile d'olive apporte des bons acides gras. L'ail et les herbes exercent une action protectrice sur le système cardio-vasculaire.



Salade de chou rouge au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou rouge • 1 yaourt nature • 1 cuillerée à café de cerneaux de noix brisés
2 cuillerées à soupe d'huile de noix • 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
½ cuillerée à café de sauce de soja
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez le chou rouge, enlevez les feuilles extérieures trop fermes, puis tranchez-le en fines lamelles.

2/ Dans un saladier, mélangez le yaourt avec le soja et le vinaigre. Salez, poivrez, puis ajoutez l'huile en mince filet, sans cesser de remuer.

3/ Ajoutez le chou rouge. Mélangez bien pour qu'il s'imprègne de la sauce et laissez reposer pendant au moins 15 minutes, jusqu'à ce que le plat prenne une jolie teinte rosée.

4/ Au moment de servir, parsemez avec les cerneaux de noix brisés.

Conseil

Choisissez de préférence un yaourt brassé, car cela facilite la préparation de la sauce.

Atout anti-âge

Le chou rouge est particulièrement riche en lycopène, une substance antioxydante majeure, qui permet aux cellules de se protéger contre les radicaux libres. Il contient également le trio de base des vitamines anti-âge : A, C et E. L'huile de noix et les noix apportent les acides gras indispensables.


cresson


poivron

Salade de cresson et de poivron rouge

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de crevettes cuites décortiquées • 1 botte de cresson • 1 poivron rouge
1 grosse pomme • 10 branches de persil • 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre aromatisé au miel
½ cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
sel et poivre

Préparation

1/ Rincez le cresson et tranchez les tiges à ras des premières feuilles. Égouttez.

2/ Rincez le poivron, épépinez-le et découpez-le en petits cubes. Épluchez la pomme, évidez-la et coupez-la également en petits cubes.

3/ Ôtez la tête des crevettes.

4/ Dans un saladier, préparez la sauce en mélangeant l'huile, les vinaigres, le sel et le poivre. Remuez bien, puis ajoutez les queues de crevette, les cubes de pomme et de poivron. Laissez reposer une dizaine de minutes.

5/ Pendant ce temps, rincez les feuilles de persil, ciselez-les et ajoutez-les dans le saladier.

6/ Au moment de servir, ajoutez le cresson bien égoutté et mélangez.

Conseil

Ne gardez pas le cresson plus de 24 heures, car il s'oxyde rapidement et perd ses vitamines. Choisissez une pomme à la chair ferme et pas trop acide.

Atout anti-âge

Le cresson est très riche en nutriments antioxydants, notamment en vitamines A, C et E. Il a une action dépurative qui permet de se débarrasser des déchets métaboliques, dont la présence accélère le vieillissement. La pomme contient des fibres qui protègent le cœur et les artères. Le poivron rouge apporte ses nombreuses vitamines protectrices. Enfin, le persil est l'un des végétaux les plus riches en vitamine C.




lapin


carotte



Lapin à la sauge

Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
2 carottes • 2 navets • 1 bouquet de feuilles de sauge
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol • 2 oignons
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 120 °C (thermostat 4).

2/ Épluchez les carottes et les navets, puis découpez-les en tronçons.

3/ Épluchez les oignons et tranchez-les en lamelles.

4/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est chaude, plongez-y les morceaux de lapin. Laissez dorer pendant 3 minutes à feu moyen, en remuant pour colorer toutes les faces. Retirez les morceaux de lapin et arrangez-les dans un plat en terre allant au four, muni d'un couvercle (genre ROMERTOPF®).

5/ Dans la même cocotte, mettez les oignons à cuire pendant 3 minutes, remuez, puis ajoutez les carottes et les navets. Laissez cuire encore 3 minutes, puis versez le tout sur les morceaux de lapin déposés dans le plat en terre.

6/ Parsemez les feuilles de sauge sur le plat, salez, poivrez, puis ajoutez un verre d'eau. Couvrez et enfournez. Laissez cuire à tout petit feu pendant au moins 2 heures.

Conseil

Pendant la cuisson, vérifiez de temps en temps le degré d'humidité du plat. S'il est trop sec, rajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau. S'il est trop liquide, enlevez le couvercle pendant une dizaine de minutes en fin de cuisson.

ATOUT ANTI-ÂGE
Le lapin est une viande riche en acides gras essentiels de bonne qualité. Il apporte, en plus, du sélénium aux propriétés antioxydantes. La sauge contient des substances antioxydantes, ainsi que des phytœstrogènes qui aident à passer en douceur le cap délicat de la ménopause.


lapin


tomate


ail

Lapin au romarin et aux anchois

Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
8 filets d'anchois à l'huile d'olive • 2 tomates • 4 branches de romarin
2 cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées • 8 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 120 °C (thermostat 4).

2/ Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, plongez-y les tomates pendant quelques secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en quartiers.

3/ Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Dès qu'elle est chaude, mettez les morceaux de lapin à dorer pendant 3 minutes à feu moyen, en remuant pour colorer toutes les faces.

4/ Dans un plat en terre allant au four muni d'un couvercle (genre ROMERTOPF®), mettez les morceaux de lapin, les quartiers de tomate, les gousses d'ail entières et non épluchées, les olives noires et le romarin.

5/ Écrasez à la fourchette les filets d'anchois, ajoutez un demi-verre d'eau, et versez dans le plat. Remuez. Couvrez et enfournez. Laissez cuire pendant au moins 2 heures, en remuant de temps en temps.

6/ Servez chaud, accompagné de pâtes fraîches ou de riz brun.

Conseil

Les gousses d'ail entières donnent une saveur douce à la sauce. Vous pouvez ensuite les consommer en les écrasant de manière à récupérer la purée d'ail qui se trouve à l'intérieur.

Atout anti-âge

Le romarin contribue à la protection contre les effets du vieillissement, grâce à ses substances antioxydantes et à ses flavonoïdes qui facilitent l'action des autres nutriments présents dans le plat : le lycopène des tomates, les acides gras des olives et des anchois, les protéines du lapin...


lapin


chou rouge



Lapin en cocotte au chou rouge

Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
½ chou rouge • 2 pommes • 2 oignons rouges
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1 bouquet garni
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez le chou rouge et tranchez-le en lamelles. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Épluchez les oignons et découpez-les en lamelles.

2/ Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Dès qu'elle est chaude, mettez les morceaux de lapin à dorer pendant 3 minutes à feu moyen, en remuant pour colorer toutes les faces.

3/ Enlevez les morceaux de lapin avec une écumoire, réservez-les.

4/ Dans la même cocotte, mettez d'abord les oignons à cuire pendant 3 minutes, toujours à feu moyen, en remuant. Puis ajoutez le chou rouge. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, couvrez, baissez le feu et laissez cuire tout doucement pendant 10 minutes.

5/ Lorsque le chou commence à se défaire, ajoutez les morceaux de lapin, ainsi qu'un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes.

6/ Puis enlevez le bouquet garni et ajoutez les quartiers de pomme. Couvrez à nouveau et laissez cuire encore 15 minutes. Servez chaud.

Conseil

Choisissez de préférence des pommes à la saveur acide, comme les reines des reinettes ou les granny smith. Pendant la cuisson, surveillez bien le degré d'humidité de la préparation. Ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau si le plat est trop sec, ou faites cuire à découvert pendant quelques minutes s'il a l'air trop mouillé.

Atout anti-âge

L'association du chou rouge, des oignons rouges et des pommes réunit de nombreuses substances anti-oxydantes. S'y ajoute le sélénium du lapin. Un vrai cocktail anti-âge !




lapin


brocoli


ail

Lapin aux brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
1 kg de brocolis • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de cerfeuil • 2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez les brocolis. Faites chauffer de l'eau salée dans la partie basse d'un cuit-vapeur, puis posez par-dessus le panier perforé dans lequel vous avez placé les brocolis. Laissez cuire pendant 10 minutes.

2/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis tranchez-les en fines lamelles. Rincez les feuilles de persil et de cerfeuil, et ciselez-les.

3/ Lorsque les brocolis sont cuits, réservez-les dans une passoire.

4/ Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillerées d'huile à feu moyen, puis plongez-y les lamelles d'ail. Laissez-les dorer pendant 2 minutes en remuant, puis ajoutez les morceaux de lapin. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté. Puis salez, poivrez, ajoutez un demi-verre d'eau, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 30 minutes.

5/ Ajoutez les brocolis, couvrez et laissez cuire encore 15 minutes, toujours à petit feu, en remuant de temps en temps. Au moment de servir, ajoutez le persil et le cerfeuil ciselés.

Conseil

Pour que les brocolis soient tendres, supprimez les grosses tiges pour ne conserver que les bouquets. Vous pouvez aussi mélanger des bouquets de chou-fleur avec les brocolis.

Atout anti-âge

Les substances protectrices contenues dans les brocolis s'ajoutent au sélénium du lapin, pour former un vrai bouclier anti-âge, renforcé par l'ail, le persil et le cerfeuil.



maquereau



ail

Maquereau mariné aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes

4 maquereaux • 2 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil
1 petit bouquet de coriandre • 1 petit bouquet de ciboulette
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin aromatisé à l'échalote
sel et poivre

Préparation

1/ Faites chauffer de l'eau salée dans une grande marmite. Dès qu'elle bout, plongez-y les maquereaux et laissez cuire pendant 5 minutes.

2/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

3/ Rincez bien les feuilles de persil, de coriandre et de ciboulette, puis ciselez-les.

4/ Dès que les poissons sont cuits, égouttez-les et prélevez les filets que vous épongez avec du papier absorbant. Puis, étalez-les dans un grand plat creux.

5/ Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, l'ail et les herbes ciselées. Salez, poivrez et remuez bien. Puis versez cette sauce sur les filets encore chauds et laissez reposer au moins 4 heures avant de servir.

Conseil

Vous pouvez également faire préparer les filets de maquereau par votre poissonnier et les faire légèrement griller avant de les laisser mariner dans la sauce.

Atout anti-âge

Le maquereau est un poisson particulièrement riche en bons acides gras essentiels, notamment les oméga-3, qui participent au bon état de la peau. Ce plat apporte aussi de la vitamine C, par le biais du persil qui en est richement pourvu.


maquereau


tomate


ail

Maquereau en sauce tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 maquereaux • 4 tomates
1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Demandez à votre poissonnier de prélever les filets des maquereaux.

2/ Plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et découpez-les en petits cubes.

3/ Épluchez l'oignon et les gousses d'ail, puis tranchez-les en fines lamelles.

4/ Rincez les feuilles de persil et ciselez-les.

5/ Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, plongez-y les lamelles d'ail et d'oignon, remuez et laissez cuire pendant 3 minutes. Ajoutez les cubes de tomate, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant 5 minutes afin que les tomates jettent leur jus.

6/ Ajoutez les filets de maquereau, couvrez et laissez cuire encore 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Puis ajoutez le persil ciselé, et laissez cuire encore 5 minutes avant de servir.

Conseil

Ce plat se prépare avec un gros maquereau par personne. Si les poissons que vous trouvez sont trop petits, doublez la quantité. Il en est de même pour les tomates : il vous en faut 4 grosses ou 8 petites. Servez ces maquereaux avec du riz brun ou du quinoa.

Atout anti-âge

Là encore, c'est l'association entre les acides gras essentiels du poisson et le lycopène des tomates qui protège contre les effets de l'âge. Le persil apporte de la vitamine C, et l'ail des substances protectrices du système cardio-vasculaire.




maquereau


ail


cresson

Papillotes de maquereau en verdure

Ingrédients pour 4 personnes

4 maquereaux • 2 gousses d'ail
1 botte de cresson • 1 bouquet d'oseille • 1 bouquet de cerfeuil
1 bouquet de persil • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Demandez à votre poissonnier de prélever les filets des maquereaux.

2/ Nettoyez le cresson et coupez les tiges à ras des premières feuilles. Nettoyez l'oseille, coupez les tiges et découpez les feuilles en lanières. Rincez les feuilles de persil et de cerfeuil et ciselez-les grossièrement. Épluchez les gousses d'ail, puis écrasez-les au presse-ail.

3/ Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).

4/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu moyen et plongez-y l'ail écrasé. Remuez et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le cresson, remuez, laissez cuire 1 minute, puis ajoutez l'oseille. Mouillez avec un demi-verre d'eau, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes à petit feu.

5/ Ajoutez le persil et le cerfeuil ciselés, et laissez cuire encore quelques minutes, sans couvrir, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

6/ Découpez un morceau de papier d'aluminium plus grand que les filets de maquereau. Posez à l'intérieur un morceau de papier sulfurisé légèrement plus petit. Au centre, placez 2 filets de maquereau, puis garnissez avec 3 cuillerées à soupe de la préparation aux herbes. Repliez la papillote de manière à ce qu'elle soit bien étanche, et déposez-la dans un plat allant au four. Procédez de la même façon avec les autres filets.

7/ Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Servez chaud.

Conseil

Vous pouvez varier la saveur de ces papillotes en modifiant les herbes que vous mettez à l'intérieur : épinards, menthe, basilic, coriandre... Servez-les avec du quinoa ou du riz brun arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Atout anti-âge
Le cresson est à la fois dépuratif et anti-âge. L'oseille contient, elle aussi, des vitamines anti-âge. Le cerfeuil et le persil sont à la fois tonifiants et protecteurs.



Thon braisé au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes

1 tranche de thon rouge d'environ 1 kg • 1 citron
1 morceau de gingembre frais • 3 feuilles de laurier • 2 branches de thym
1 branche de romarin • 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).

2/ Pressez le citron. Dans un bol, mélangez son jus avec l'huile d'olive et les feuilles de laurier. Récupérez les brins de thym et de romarin répartis sur les branches, puis épluchez le gingembre et tranchez-le en très fines lamelles. Ajoutez le tout à la sauce, salez et poivrez.

3/ Dans un plat allant au four, déposez votre tranche de thon, arrosez-la avec la sauce. Laissez reposer pendant une dizaine de minutes, en retournant afin que la tranche de thon soit bien imprégnée.

4/ Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes. Servez immédiatement.

Conseil

Afin que le thon ne se dessèche pas à la cuisson, prenez bien soin de l'arroser régulièrement avec son jus de cuisson. Si ce dernier s'évapore trop, rallongez-le avec 1 cuillerée à soupe d'eau.

Atout anti-âge

Le thon est l'un des poissons les plus riches en acides gras essentiels, indispensables à l'entretien des parois cellulaires. Il contient en outre du zinc, du potassium, du fer et du sélénium, qui participent tous à la protection contre les effets du vieillissement. Le gingembre, tonifiant, permet de conserver longtemps un bon tonus.


thon


poivron


ail

Thon aux poivrons

Ingrédients pour 4 personnes

1 tranche de thon rouge d'environ 1 kg
1 kg de poivrons verts ou rouges • 1 citron • 2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Pressez le citron. Mélangez son jus avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Arrangez la tranche de thon dans un plat et arrosez-la avec ce jus. Laissez mariner au moins 1 heure, en retournant la tranche de temps en temps.

2/ Nettoyez les poivrons, épépinez-les et découpez-les en lanières.

3/ Dans une grande poêle, faites chauffer le reste de l'huile d'olive, puis plongez-y les poivrons. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

4/ Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail. Ajoutez l'ail aux poivrons, remuez et continuez la cuisson pendant encore 2 minutes. Sortez les poivrons de la poêle, réservez-les.

5/ Dans la même poêle, dans le jus de cuisson des poivrons, mettez la tranche de thon à dorer après l'avoir égouttée. Faites-la rôtir ainsi 5 minutes de chaque côté, puis rajoutez les poivrons, couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant 20 minutes. Servez très chaud.

Conseil

Si vous préparez ce plat peut avec des poivrons rouges, comme leur saveur plus douce demande à être relevée, vous pouvez alors rajouter une pointe de piment de Cayenne en poudre.

Atout anti-âge
Aux acides gras et aux bonnes protéines du thon s'ajoutent les nombreux nutriments anti-âge des poivrons (vitamines et minéraux). Ceux-ci contiennent également des fibres douces qui régularisent le transit.




thon


tomate


ail

Croustillants de thon au cerfeuil

Ingrédients pour 4 personnes

1 tranche de thon de 800 g environ • 2 tomates
1 bouquet de cerfeuil • 1 gousse d'ail • 8 feuilles de brick
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe de farine
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).

2/ Découpez la tranche de thon en 4 morceaux. Farinez-les. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer les tranches de thon pendant 5 minutes sur chaque face. Égouttez-les sur du papier absorbant.

3/ Épluchez les tomates, épépinez-les et découpez-les en petits cubes.

4/ Épluchez la gousse d'ail, puis écrasez-la au presse-ail. Rincez les feuilles de cerfeuil et ciselez-les.

5/ Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile à feu moyen. Mettez l'ail à rissoler, puis ajoutez les cubes de tomate. Salez, poivrez et laissez cuire à découvert pendant une dizaine de minutes. Lorsque le jus de cuisson est évaporé, ajoutez le cerfeuil. Laissez tiédir hors du feu.

6/ Étalez une feuille de papier sulfurisé au fond d'un plat allant au four. Sur votre plan de travail, étalez une feuille de brick. Badigeonnez-la d'huile d'olive avec un pinceau, puis posez par-dessus une seconde feuille de brick. Sur le bord, placez une tranche de thon. Refermez la première feuille de brick en repliant les bords et en la roulant de manière à former un petit rectangle. Posez-la sur le bord de la seconde feuille. Par-dessus, versez 2 cuillerées à soupe de la préparation à la tomate. Ramenez les bords comme vous l'avez fait pour la première feuille, puis déposez à nouveau un peu de tomate sur la feuille à demi repliée. Finissez de replier la seconde feuille comme vous l'avez fait pour la première.

7/ Procédez de la même façon pour les autres tranches de thon.

8/ Disposez ces croustillants dans le plat, badigeonnez-les au pinceau avec le reste de l'huile d'olive et enfournez. Laissez cuire pendant 10 minutes. Servez immédiatement.

Atout anti-âge
Les acides gras du thon, le lycopène des tomates, les substances protectrices de l'ail, du cerfeuil et de l'huile d'olive forment un excellent bouclier anti-âge.

Conseil

Pour que les feuilles de brick ne se détrempent pas, il faut que la tomate ait suffisamment réduit. Si la préparation est encore trop liquide, prolongez un peu la cuisson. Servez ces croustillants accompagnés d'une salade de cresson ou de mâche.




quinoa


thon


ail


poivron

Quinoa aux saveurs de la mer

Ingrédients pour 4 personnes

2 verres de quinoa • 1 tranche de thon d'environ 400 g
8 filets d'anchois au sel • 1 encornet
8 noix de saint-jacques (sans le corail) • 2 gousses d'ail
1 poivron vert • 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Découpez le thon en cubes d'environ 2 cm de côté. Nettoyez l'encornet, découpez le corps et les pattes en lamelles. Rincez les noix de saint-jacques et coupez-les en deux.

2/ Nettoyez le poivron, épépinez-le et découpez-le en lanières.

3/ Épluchez les gousses d'ail, puis tranchez-les en fines lamelles.

4/ Rincez longuement les filets d'anchois sous l'eau courante pour faire disparaître tout le sel, puis coupez-les en morceaux.

5/ Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen. Jetez-y l'ail, remuez et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les anchois, remuez jusqu'à ce qu'ils se défassent, puis ajoutez les cubes de thon et les lamelles d'encornet. Poivrez et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant.

6/ Ajoutez alors les noix de saint-jacques et les lanières de poivron. Mélangez bien et laissez cuire encore 5 minutes.

7/ Pendant ce temps, faites chauffer l'équivalent de 4 verres d'eau légèrement salée dans une casserole, versez-y les 2 verres de quinoa. Laissez cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les graines aient complètement absorbé l'eau.

8/ Ajoutez le quinoa cuit à la préparation de poissons et de coquillage, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez cuire encore 3 minutes avant de servir.

Conseil

Vous pouvez, au dernier moment, arroser le plat avec un jus de citron et un filet d'huile d'olive. Vous pouvez aussi parsemer sa surface d'herbes ciselées : basilic, coriandre, menthe...

Atout anti-âge

Ce plat apporte une grande quantité de bonnes protéines, grâce au quinoa et aux produits de la mer. Il contient aussi des sels minéraux, qui participent à la protection contre les effets du vieillissement, et des acides gras essentiels.



Aumônières de homard à l'oseille

Ingrédients pour 4 personnes

1 queue de homard cuite • 1 bouquet d'oseille
4 feuilles de brick • ½ citron • 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
5 g de beurre • 1 pincée de noix de muscade en poudre
1 jaune d'œuf • sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).

2/ Ôtez la carapace de la queue de homard, puis débitez-la en 8 tranches. Pressez le citron et arrosez les tranches de homard avec le jus.

3/ Rincez les feuilles d'oseille, coupez les tiges puis taillez-les en lanières.

4/ Faites fondre le beurre à tout petit feu dans une casserole, jetez-y les feuilles d'oseille. Couvrez et laissez cuire très doucement jusqu'à ce que l'oseille ait fondu.

5/ Dans l'oseille fondue, ajoutez la noix de muscade et la crème fraîche. Remuez bien, puis retirez du feu.

6/ Étalez une feuille de papier sulfurisé dans un plat allant au four.

7/ Sur votre plan de travail, étalez une feuille de brick. Déposez au centre 2 rondelles de homard, et versez par-dessus 2 cuillerées à soupe d'oseille fondue. Ramenez les bords de la feuille vers le centre de manière à former une bourse, que vous maintenez fermée avec une pique en bois. Procédez de la même façon avec les autres feuilles de brick.

8/ Déposez les aumônières dans le plat.

9/ Versez le jaune d'œuf dans un petit bol et ajoutez 1 cuillerée à café d'eau. Mélangez, puis badigeonnez les aumônières à l'aide d'un pinceau.

10/ Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Servez immédiatement.

Conseil

Vous pouvez préparer cette recette avec une queue de homard surgelée. Dans ce cas, laissez-la dégeler complètement à température ambiante avant de la cuisiner.

Atout anti-âge
Le homard est pauvre en graisses saturées et contient beaucoup de protéines aisément assimilables, qui assurent un bon renouvellement de la masse musculaire. Son zinc et son cuivre participent à la protection contre les radicaux libres. L'oseille est riche en antioxydants, notamment la vitamine C et le bêtacarotène.



poivron



ail

Poivrons grillés à la provençale

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poivrons verts et rouges • 2 gousses d'ail
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 pointe de piment de Cayenne en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).

2/ Lorsqu'il est bien chaud, déposez les poivrons sur la plaque et enfournez. Laissez cuire pendant 20 minutes environ.

3/ Pendant ce temps, épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

4/ Dans un bol, versez l'ail pressé et l'huile d'olive. Ajoutez le piment de Cayenne, salez, poivrez et remuez bien.

5/ Dès que les poivrons sont cuits, enveloppez-les un par un dans plusieurs feuilles de papier journal et laissez-les refroidir.

6/ Lorsqu'ils sont tièdes, ôtez la fine pellicule de peau, retirez la tige et les graines, puis découpez-les en lamelles et déposez-les dans un plat creux.

7/ Versez la sauce sur les lamelles de poivron et laissez reposer pendant au moins 4 heures avant de servir.

Conseil

Si vous voulez conserver ces poivrons grillés, recouvrez-les d'huile d'olive. Ils peuvent ainsi se garder plusieurs jours, à température ambiante.

Atout anti-âge

Les poivrons font partie des meilleurs légumes anti-âge, grâce à la présence des principales vitamines antioxydantes dont l'action est améliorée par des flavonoïdes. L'ail contribue au bon état du système cardio-vasculaire et l'huile d'olive apporte ses acides gras essentiels.



Œufs en gelée de thé vert

Ingrédients pour 4 personnes

4 œufs • 1 tranche de jambon
½ poivron rouge • 8 feuilles de persil • 1 sachet de gelée • 2 cuillerées à soupe de thé vert
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin

Préparation

1/ Faites chauffer 1 quart de litre d'eau. Dès qu'elle bout, jetez-y le thé vert et laissez infuser pendant 10 minutes.

2/ Nettoyez le demi-poivron et découpez-le en lamelles.

3/ Faites chauffer 1 quart de litre d'eau, versez-y la gelée et laissez prendre sur le feu. Lorsqu'elle est prise, rajoutez l'infusion de thé vert, après l'avoir filtrée. Laissez reposer.

4/ Dans une marmite, faites chauffer de l'eau salée additionnée de vinaigre. Dès qu'elle bout, cassez-y les œufs et laissez cuire pendant 3 minutes. Puis sortez les œufs délicatement à l'aide d'une écumoire et réservez.

5/ Préparez 4 ramequins. Versez au fond de chacun d'eux un peu de gelée liquide. Déposez par-dessus 1 morceau de jambon, quelques lamelles de poivron et 2 feuilles de persil. Puis déposez 1 œuf et remplissez le ramequin avec le reste de la gelée liquide.

6/ Mettez les ramequins à refroidir dans le réfrigérateur pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gelée soit bien ferme.

7/ Servez ces œufs froids, avec une salade verte.

Conseil

Ce plat est plus savoureux lorsque les œufs sont mi-cuits : le jaune à l'intérieur doit être encore liquide au centre, mais cuit sur le pourtour. Si vous préférez les œufs durs, ajoutez 2 minutes au temps de cuisson.

Atout anti-âge

Le thé vert contient beaucoup de substances antioxydantes, qui contribuent à la protection contre les radicaux libres. Le poivron et le persil apportent des vitamines. L'œuf est riche en protéines qui assurent un bon état de la masse musculaire.



Œufs en cocotte au chou rouge

Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs • ½ chou rouge
1 gros oignon rouge • 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez le chou rouge et découpez-le en fines lamelles.

2/ Épluchez l'oignon et tranchez-le aussi en fines lamelles.

3/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu moyen. Jetez-y les lamelles d'oignon, remuez, salez, poivrez et laissez cuire pendant 3 minutes.

4/ Ajoutez le chou rouge, mélangez bien, puis mouillez avec un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez cuire environ 30 minutes.

5/ Dans un ramequin individuel, déposez un lit de chou rouge, puis cassez par-dessus 2 œufs. Procédez de la même manière pour les autres ramequins.

6/ Placez les ramequins dans une marmite. Remplissez-la d'eau à mi-hauteur des ramequins, puis mettez à chauffer. Laissez bouillir pendant 10 minutes. Servez immédiatement.

Conseil

Ne mettez pas trop d'eau dans la marmite et veillez à ce qu'elle ne bout pas trop fort afin que le liquide ne pénètre pas dans les ramequins. Ces œufs en cocotte doivent être consommés immédiatement. Servez-les avec des tranches de pain grillé et une salade verte.

Atout anti-âge

Le chou rouge contient, outre des vitamines anti-âge, une grande quantité de lycopène qui protège contre les radicaux libres. L'oignon apporte de la quercétine, dont l'action est également protectrice. Les œufs fournissent des protéines de bonne qualité, qui permettent un bon entretien de la masse musculaire.





Gratin de carottes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes • ½ litre de lait écrémé
1 cuillerée à soupe de farine • 5 g de beurre • 100 g de gruyère râpé
2 cuillerées à soupe de chapelure • 1 pointe de noix de muscade
sel et poivre

Préparation

1/ Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

2/ Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).

3/ Faites chauffer de l'eau salée dans la partie basse d'un cuit-vapeur, puis posez par-dessus le panier perforé dans lequel vous avez placé les rondelles de carotte. Laissez cuire pendant 30 minutes environ.

4/ Dans une casserole, mettez le beurre à fondre à feu doux. Ajoutez la farine et remuez avec une spatule en bois jusqu'à ce que le mélange devienne granuleux. Ajoutez le lait en filet, en remuant sans arrêt afin d'éviter la formation de grumeaux. Laissez cuire cette sauce pendant quelques minutes, à feu très doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse.

5/ Retirez du feu, salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade, remuez bien et réservez.

6/ Mettez la moitié des carottes dans un plat allant au four, versez par-dessus la moitié de la sauce et couvrez avec la moitié du gruyère râpé. Versez ensuite le reste des carottes, le reste de la sauce, puis nappez avec le reste du gruyère râpé.

7/ Saupoudrez de chapelure, enfournez et laissez gratiner pendant 10 minutes. Servez chaud.

Conseil

Ce plat est meilleur si vous le préparez avec des jeunes carottes. Vous pouvez alors les laisser entières et les faire cuire moins longtemps. Dans tous les cas, adaptez le temps de cuisson au cuit-vapeur à la taille des rondelles et à l'âge des carottes.

Atout anti-âge
Les carottes sont particulièrement riches en bêtacarotène, un des principaux protecteurs contre les effets de l'âge. Le lait et le fromage râpé apportent des bonnes protéines.


tomate


poivron


ail

Fritta mahonnaise

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de tomates • 4 poivrons (ou 2 gros)
3 gousses d'ail • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en cubes.

2/ Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lamelles.

3/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis tranchez-les en fines lamelles.

4/ Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen, jetez-y l'ail et laissez cuire pendant 2 minutes en remuant. Puis ajoutez les lamelles de poivron, salez, poivrez et laissez cuire pendant 8 minutes.

5/ Ajoutez alors les cubes de tomate, mélangez bien, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps pour que la préparation n'accroche pas. Servez chaud ou froid.

Conseil

Ce plat se prépare de préférence avec des poivrons « corne de bœuf », plus petits et moins charnus que les gros poivrons. Leur saveur est plus fine. Vous pouvez servir cette fritta chaude ou froide, avec une viande, un poisson, ou l'utiliser pour assaisonner du riz brun, du quinoa ou des pâtes.

Atout anti-âge

Tomates et poivrons ajoutent leurs vertus anti-âge à l'action protectrice de l'ail. Le tout forme un paravent efficace pour se prémunir contre les effets du vieillissement.



Purée de brocolis au cumin

Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg de brocolis • 1 cuillerée à café de cumin
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Nettoyez les brocolis, supprimez les grosses tiges pour ne conserver que les gros bouquets. Prélevez 4 sommités pour la décoration.

2/ Faites chauffer de l'eau salée dans la partie basse d'un cuit-vapeur. Dès qu'elle bout, placez par-dessus le panier perforé dans lequel vous avez disposé les bouquets de brocolis.

3/ Laissez cuire environ 15 minutes. Vérifiez avec la pointe d'un couteau que les brocolis sont bien cuits.

4/ Versez-les dans le bol d'un mixer, ajoutez le cumin et mixez en ajoutant progressivement l'huile d'olive en filet, jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

5/ Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant un peu de sel et de poivre, et servez bien chaud.

Conseil

Pour que les brocolis produisent une purée assez lisse, ils doivent être bien cuits. N'hésitez pas à prolonger la cuisson s'il s'agit de gros bouquets fermes.

Atout anti-âge
Cuits ainsi à la vapeur, les brocolis conservent la majeure partie de leurs nutriments protecteurs, notamment anti-âge. Le cumin, qui stimule la digestion et l'assimilation des aliments, facilite l'absorption des nutriments consommés au cours du même repas.





Purée de cresson

Ingrédients pour 4 personnes

2 bouquets de cresson • 8 pommes de terre (ou 4 grosses)
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol • 2 cuillerées à soupe d'huile de carthame
1 pointe de noix de muscade • ½ cuillerée à café de gingembre en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Faites chauffer de l'eau dans la partie basse d'un cuit-vapeur. Lorsqu'elle bout, placez par-dessus le panier perforé dans lequel vous avez placé les pommes de terre. Laissez-les cuire pendant 10 à 15 minutes, selon leur taille.

2/ Rincez le cresson et coupez les tiges à ras des premières feuilles. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen, puis jetez-y le cresson. Salez, poivrez, ajoutez le gingembre et la noix de muscade, remuez et laissez cuire pendant 5 minutes.

3/ Contrôlez la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau, puis épluchez-les et découpez-les en quartiers. Ajoutez-les dans la poêle, remuez bien et laissez cuire encore 5 minutes.

4/ Passez ce mélange au mixer en ajoutant l'huile de carthame en filet, jusqu'à obtenir une purée assez lisse. Servez immédiatement.

Conseil

Pour que la purée se mixe bien, il faut que le cresson soit bien cuit et pas trop sec. Vous pouvez servir cette purée avec des viandes blanches ou du poisson.

Atout anti-âge

Le cresson contient des nutriments protecteurs. Il est aussi drainant et facilite l'élimination des toxines, qui encombrent les tissus et les font vieillir prématurément. Les pommes de terre fournissent de l'énergie et permettent de conserver longtemps un bon tonus physique.



brocoli



ail

Brocolis en cocotte au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg de brocolis • 3 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol • 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 cuillerée à café de curcuma
sel et poivre

Préparation

1/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

2/ Rincez les feuilles de persil et ciselez-les.

3/ Nettoyez les brocolis, ôtez les grosses tiges et séparez les bouquets.

4/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen, jetez-y l'ail écrasé, remuez, laissez cuire pendant 2 minutes, ajoutez le persil et le curcuma, salez, poivrez et laissez cuire encore 2 minutes.

5/ Ajoutez les brocolis, remuez bien pour qu'ils s'imprègnent des épices, puis ajoutez 1 verre d'eau, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter à petit feu pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

6/ Ajoutez l'huile de sésame hors du feu et servez immédiatement.

Conseil

Selon vos goûts, vous pouvez prolonger plus ou moins la cuisson afin que les brocolis soient encore croquants ou au contraire fondants. L'essentiel est de consommer le jus de cuisson dans lequel ont fui certains nutriments, afin de ne rien perdre de la valeur nutritionnelle de ce plat.

Atout anti-âge

Curcuma, brocolis, ail et persil forment une bonne équipe de protection anti-âge. L'huile de sésame crue vient, en renfort, apporter ses acides gras essentiels qui contribuent à l'entretien des cellules.


quinoa


oignon


poivron


tomate


ail

Quinoa aux petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes

2 verres de quinoa • 2 courgettes
1 oignon • 1 poivron vert • 2 tomates • 2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Lavez le poivron vert, épépinez-le et coupez-le en lanières.

2/ Plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en quartiers.

3/ Épluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

4/ Épluchez les courgettes en laissant un lai de peau sur deux, et coupez-les en dés.

5/ Faites chauffer l'équivalent de 4 verres d'eau salée dans une casserole, plongez-y le quinoa. Laissez cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les graines aient absorbé toute l'eau.

6/ Pendant ce temps, faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle, jetez-y l'ail écrasé et les lamelles d'oignon. Laissez cuire pendant 3 minutes en remuant, salez, poivrez, puis ajoutez les poivrons. Laissez cuire encore 3 minutes, puis ajoutez les dés de courgette et les quartiers de tomate. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes.

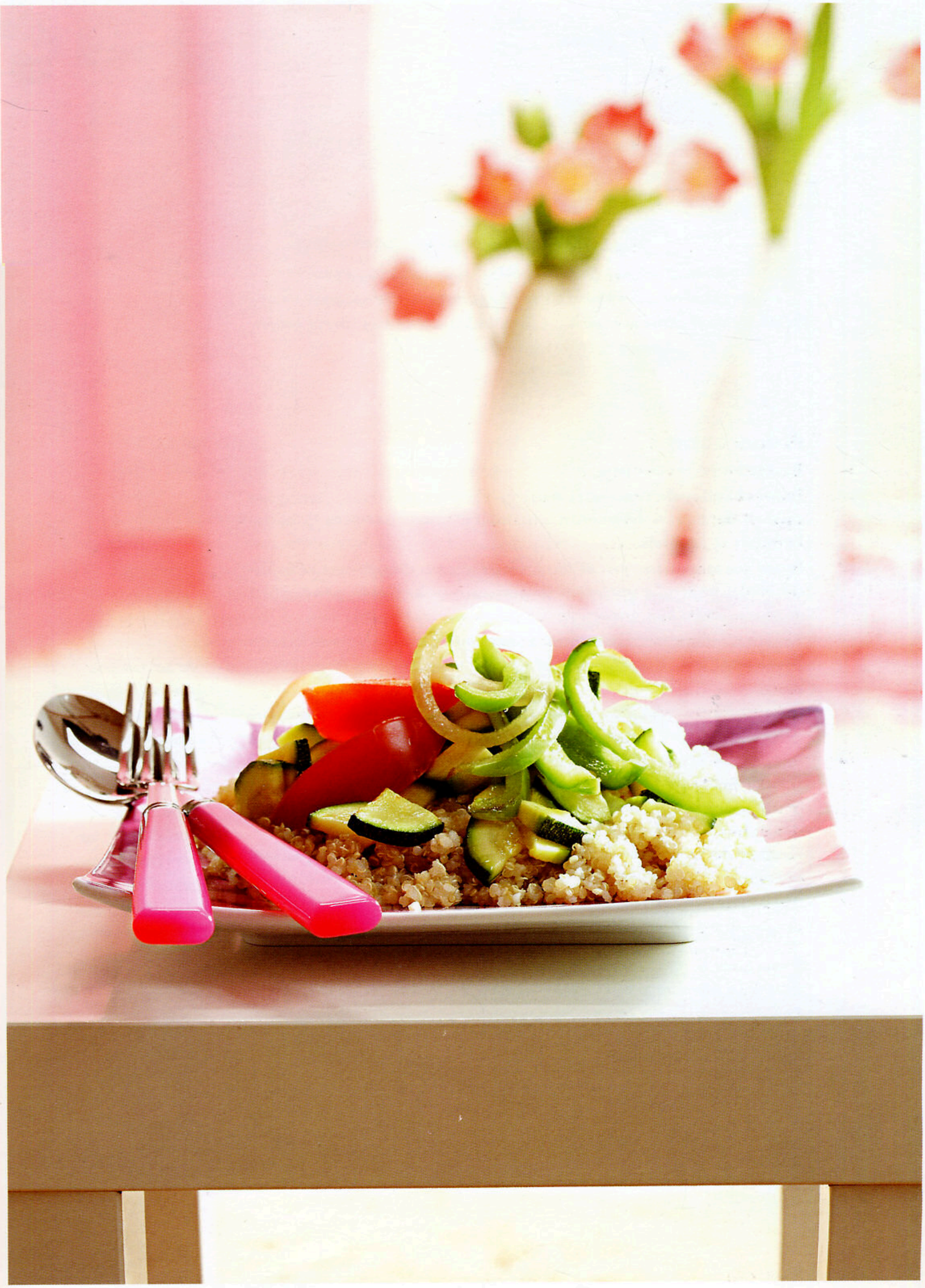
7/ Ajoutez alors les graines de quinoa, augmentez un peu la puissance du feu et laissez cuire 3 minutes supplémentaires en remuant pour que le fond n'accroche pas. Servez chaud.

Conseil

Vous pouvez préparer ce plat à l'avance, en faisant cuire séparément les légumes et le quinoa. Au dernier moment, faites réchauffer les légumes et versez-y le quinoa. Laissez alors cuire le mélange un peu plus longtemps, afin que le quinoa ait le temps de bien se réchauffer.

Atout anti-âge

Aux vertus nutritionnelles exceptionnelles du quinoa s'ajoutent le lycopène des tomates, les vitamines du poivron et de l'ail. Les courgettes ont des vertus dépuratives et aident à éliminer les toxines qui encombrent l'organisme.




quinoa


germes de soja


ail

Quinoa aux germes de soja et aux épices

Ingrédients pour 4 personnes

2 verres de quinoa • 400 g de germes de soja • 2 gousses d'ail
3 cuillerées à café d'huile d'olive • ½ cuillerée à café de curcuma
½ cuillerée à café de cumin en poudre • ½ cuillerée à café de gingembre en poudre
1 pointe de piment de Cayenne en poudre
sel et poivre

Préparation

1/ Rincez les germes de soja.

2/ Faites chauffer de l'eau salée dans une grande casserole, jetez-y les germes de soja et laissez cuire pendant 5 minutes sans couvrir. Égouttez et réservez.

3/ Faites chauffer l'équivalent de 4 verres d'eau salée dans une autre casserole, jetez-y le quinoa et laissez cuire sans couvrir pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les graines aient absorbé toute l'eau.

4/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis tranchez-les en fines lamelles.

5/ Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, faites revenir les lamelles d'ail en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez les épices, mélangez bien et mouillez avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire encore 2 minutes, puis ajoutez les germes de soja et laissez cuire 3 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps.

6/ Ajoutez alors le quinoa, mélangez bien pour qu'il s'imprègne des saveurs des épices et laissez cuire 3 minutes à petit feu avant de servir.

Conseil

Si vous aimez les germes de soja croquants, laissez-les cuire juste 1 minute à l'eau avant de les jeter dans la poêle. Si vous les aimez très tendres, prolongez un peu le temps de cuisson. Ce plat peut accompagner toutes les viandes et les poissons.

Atout anti-âge
Le quinoa est excellent à plus d'un titre lorsqu'on veut se prémunir contre les effets de l'âge : protéines, lipides, minéraux sont présents en grandes quantités dans cette graine. Les germes de soja apportent leurs isoflavones, particulièrement importants pour les femmes à l'approche de la ménopause. Les épices sont digestives et tonifiantes.



chou rouge



oignon

Chou rouge braisé à la vanille et au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou rouge • 2 oignons rouges
1 morceau de gingembre frais • 1 gousse de vanille
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre

Préparation

1/ Faites chauffer une tasse d'eau et plongez-y la gousse de vanille. Laissez refroidir.

2/ Nettoyez le chou rouge et coupez-le en lamelles.

3/ Épluchez les oignons et découpez-les en fines rondelles.

4/ Épluchez le gingembre et tranchez-le en très fines lamelles.

5/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu moyen. Mettez-y les rondelles d'oignon, remuez et laissez cuire pendant 3 minutes. Puis ajoutez le gingembre, remuez et laissez cuire encore 2 minutes.

6/ Ajoutez alors le chou rouge, salez, poivrez, et mouillez avec l'infusion de vanille dont vous avez ôté la gousse.

7/ Séchez la gousse de vanille avec du papier absorbant, incisez-la dans le sens de la longueur et prélevez les graines que vous ajoutez dans la cocotte. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes. Servez chaud.

Conseil

Pour que le chou rouge soit bien tendre, débarrassez-le des grosses feuilles extérieures, très épaisses, et prenez bien soin d'éliminer le tronc central. S'il reste trop ferme, prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'il ait la consistance voulue.

Atout anti-âge
Le lycopène du chou rouge est particulièrement bien assimilé lorsque le chou est cuit à l'étouffée. La quercétine de l'oignon également. Le gingembre et la vanille sont tonifiants et aident à conserver longtemps un bon tonus.





Tomates en persillade

Ingrédients pour 4 personnes

8 belles tomates • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil
4 cuillerées à soupe de chapelure • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).

2/ Rincez les tomates et évidez-les.

3/ Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour ôter le germe central, puis écrasez-les au presse-ail.

4/ Rincez les feuilles de persil et ciselez-les. Mélangez-les avec l'ail et la chapelure.

5/ Farcissez les tomates avec ce mélange.

6/ Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, déposez-y les tomates. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.

7/ Lorsque les tomates ont jeté leur jus, enlevez le couvercle et laissez cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit évaporée.

8/ Prélevez délicatement les tomates avec une spatule et déposez-les dans un plat allant au four. Arrosez-les avec la dernière cuillerée d'huile d'olive. Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange de chapelure, d'ail et de persil soit doré et croquant. Servez immédiatement.

Conseil

Choisissez des tomates suffisamment charnues pour qu'elles ne se défassent pas à la cuisson. Pour qu'elles soient plus croustillantes, vous pouvez finir la cuisson sous le gril du four.

Atout anti-âge

Cuites de cette façon, les tomates délivrent la totalité de leur lycopène. L'ail et le persil complètent l'action de ce plat en protégeant le cœur et les artères et en stimulant l'organisme.





Abricots pochés à la vanille

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'abricots frais • 2 gousses de vanille
¼ de cuillerée à café de gingembre en poudre • 3 cuillerées à soupe de cassonade
2 branches de menthe

Préparation

1/ Rincez les abricots et coupez-les en deux. Ôtez le noyau.

2/ Dans une casserole, mélangez la cassonade avec le gingembre. Ajoutez 1 quart de litre d'eau et les gousses de vanille coupées en deux et incisées dans le sens de la longueur. Faites chauffer à feu doux en remuant pendant 5 minutes.

3/ Lorsque le sirop commence à épaissir, ajoutez les moitiés d'abricot. Arrêtez le feu, couvrez et laissez les fruits pocher dans le sirop chaud pendant 10 minutes.

4/ Sortez les abricots avec une écumoire, déposez-les dans un plat de service, puis arrosez-les avec le sirop. Laissez tiédir à température ambiante.

5/ Prélevez les feuilles de menthe, rincez-les. Conservez 4 feuilles et ciselez grossièrement les autres.

6/ Au moment de servir, parsemez la menthe ciselée sur les abricots et décorez avec les 4 feuilles de menthe entières.

Conseil

Vous pouvez remplacer les gousses de vanille par 1 cuillerée à café d'extrait de vanille liquide. Ce dessert est délicieux lorsqu'il est tiède, mais il peut aussi se consommer froid.

Atout anti-âge
L'abricot est très riche en bêtacarotène, l'une des principales vitamines antioxydantes. Il est également très riche en potassium : ce minéral contribue à la régulation de la tension artérielle qui a tendance à monter avec l'âge.



Salade de clémentines au gingembre confit

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de clémentines sans pépins
50 g de gingembre confit • 2 cuillerées à soupe de miel

Préparation

1/ Pressez 2 clémentines et conservez le jus. Épluchez les autres et coupez les tranches en deux.

2/ Dans le fond d'un saladier, mélangez le jus de clémentine avec le miel.

3/ Émincez le gingembre confit en fines lamelles et ajoutez au jus.

4/ Au dernier moment, ajoutez les tranches de clémentine, remuez bien et servez frais.

Conseil

Pour que les clémentines ne sèchent pas et ne se vident pas de leur jus, épluchez-les et tranchez-les au dernier moment. Vous pouvez préparer à l'avance le jus de la salade et le conserver au frais.

Atout anti-âge
La vitamine C des clémentines, associée à des flavonoïdes, est facilement assimilable. Ce fruit contient aussi du bêtacarotène, qui renforce l'action antioxydante de la vitamine C. Le gingembre stimule toutes les fonctions vitales, assurant le maintien du tonus.


abricot


pêche jaune


clémentine


amande

Fruits braisés au basilic et aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes • 1 poire • 4 abricots • 2 pêches jaunes
2 clémentines • 1 cuillerée à soupe d'amandes entières, émondées
1 cuillerée à soupe d'amandes émondées et effilées • 1 bâton de cannelle
2 cuillerées à soupe de miel • 2 branches de basilic

Préparation

1/ Épluchez les pommes et la poire, épépinez-les et coupez-les en quartiers.

2/ Épluchez les pêches, rincez les abricots. Coupez-les en deux pour enlever le noyau.

3/ Rincez les feuilles de basilic, conservez-en 4 et ciselez finement le reste.

4/ Pressez les clémentines. Versez le jus dans une casserole, ajoutez-y le miel, le bâton de cannelle, les amandes entières et le basilic ciselé. Versez 1 demi-litre d'eau et faites chauffer à petit feu en remuant pendant 5 minutes.

5/ Ajoutez les quartiers de pomme, couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes. Puis ajoutez les quartiers de poire, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes.

6/ Hors du feu, ajoutez les pêches et les abricots, couvrez et laissez pocher dans le liquide chaud.

7/ Avant de servir, ôtez le bâton de cannelle et décorez avec les amandes effilées et les feuilles de basilic entières.

Conseil

Vous pouvez servir ces fruits pochés en coupelles individuelles ou dans un plat. Les fruits doivent rester légèrement fermes pour conserver toute leur saveur.

Atout anti-âge

Les fruits jaunes sont riches en vitamines antioxydantes.; les pommes en fibres, facilitant la digestion et contribuant à la baisse du cholestérol sanguin. Les poires renferment des sucres qui fournissent de l'énergie, et des fibres qui facilitent le transit. Les amandes apportent des acides gras essentiels.




pêche jaune


cassis

Pêches au cassis

Ingrédients pour 4 personnes

4 pêches jaunes • 250 g de cassis • 1 citron
4 cuillerées à soupe de miel
¼ de cuillerée à café de gingembre en poudre

Préparation

1/ Pressez le citron. Ajoutez à son jus le miel et le gingembre. Mélangez bien, puis ajoutez les baies de cassis.

2/ Versez ce mélange dans une casserole et portez-le à ébullition. Éteignez immédiatement le feu et laissez refroidir à température ambiante.

3/ Pelez les pêches, coupez-les en deux pour ôter le noyau et déposez-les dans des coupelles individuelles, la partie creuse vers le haut.

4/ Au moment de servir, remplissez les demi-pêches avec le sirop aux baies de cassis.

Conseil

Ne laissez pas trop cuire les cassis afin qu'ils ne se désagrègent pas. Lorsque ce n'est pas la saison du cassis, vous pouvez utiliser des baies surgelées, que vous laissez décongeler à température ambiante. Utilisez alors dans le sirop le jus qui s'écoule au cours de la décongélation.

Atout anti-âge
Aux vitamines antioxydantes des pêches (A, C et E) s'ajoutent les nutriments du cassis : vitamine C, flavonoïdes, fer, et surtout anthocyanes qui figurent parmi les champions de la protection anti-âge.





Mangues au granité de romarin

Ingrédients pour 4 personnes

2 mangues • 5 branches de romarin
3 cuillerées à soupe de cassonade • 2 cuillerées à soupe de miel
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol

Préparation

1/ Mettez les branches de romarin dans une casserole avec 1 demi-litre d'eau froide, amenez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Filtrez, ajoutez la cassonade, mélangez bien pour que le sucre fonde et laissez tiédir.

2/ Dès que l'infusion sucrée a refroidi, mettez-la dans un bac à glaçons que vous placez dans le congélateur jusqu'à ce que les glaçons soient formés.

3/ Épluchez les mangues et coupez-les en tranches.

4/ Passez les glaçons au moulin à glace, de manière à obtenir de la glace finement pilée, que vous conservez au réfrigérateur pendant que vous préparez les mangues.

5/ Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu doux, placez les tranches de mangue et faites-les rôtir 2 minutes de chaque côté, en les retournant avec précaution pour ne pas les casser.

6/ Déposez les tranches de mangue dans 4 assiettes individuelles.

7/ Versez le miel dans le fond de la poêle, avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites chauffer,. remuez bien pour déglacer le fond de la poêle et versez sur les mangues.

8/ Déposez dans chaque assiette 2 cuillerées à soupe de glace au romarin pilée et servez immédiatement.

Conseil

Pour que cette recette soit réussie, il faut que les mangues soient encore chaudes et que la glace pilée ne soit pas trop fondue. Veillez à bien coordonner vos gestes.

Atout anti-âge
Les mangues contiennent les principales vitamines antioxydantes, ainsi que des fibres qui facilitent la digestion et le transit. Le romarin fournit des flavonoïdes, qui participent à la protection anti-âge et améliorent l'action des autres nutriments contenus dans ce dessert.




abricot


pêche jaune


mangue

Méli-mélo de fruits au sirop de thé vert

Ingrédients pour 4 personnes

1 poire • 4 abricots • 2 pêches • 1 mangue
1 cuillerée à soupe d'amandes émondées et effilées
2 cuillerées à café de thé vert • 3 cuillerées à soupe de cassonade
1 bâton de cannelle • 2 étoiles d'anis

Préparation

1/ Faites chauffer 1 demi-litre d'eau, puis versez-y le thé vert. Laissez infuser pendant 10 minutes.

2/ Épluchez les fruits, retirez les pépins et les noyaux et découpez-les en quartiers.

3/ Filtrez l'infusion. Versez-y la cassonade, les étoiles d'anis et le bâton de cannelle. Remettez à chauffer et laissez réduire à feu très doux pendant 5 minutes en remuant sans arrêt.

4/ Retirez l'anis étoilé et la cannelle, puis remettez sur le feu. Ajoutez les quartiers de poire, et laissez cuire à petit feu pendant 5 minutes.

5/ Puis ajoutez les abricots, les pêches et la mangue. Retirez du feu, couvrez et laissez les fruits finir de cuire dans le sirop chaud.

6/ Décorez le plat avec les amandes effilées et servez tiède.

Conseil

Vous pouvez servir ces fruits pochés au thé avec des petits biscuits secs, ou en accompagnement d'un fondant au chocolat. Si vous les préparez à l'avance, faites-les légèrement tiédir avant de servir.

Atout anti-âge
Le thé vert est riche en antioxydants et en substances anticancéreuses. Les fruits apportent leurs vitamines et leurs fibres, qui améliorent la digestion et préviennent l'excès de cholestérol. La cannelle, tonifiante, et l'anis étoilé, digestif et légèrement apaisant, équilibrent les vertus de ce dessert.



Croustillants à la mangue

Ingrédients pour 4 personnes

4 feuilles de brick • 2 mangues • 1 pomme
½ cuillerée à café de gingembre en poudre • 2 cuillerées à soupe de miel
1 jaune d'œuf • 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol

Préparation

1/ Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).

2/ Épluchez la pomme, épépinez-la, coupez-la en deux puis tranchez chaque moitié en lamelles.

3/ Épluchez les mangues, ôtez le noyau et coupez-les en tranches que vous découpez ensuite en deux morceaux de taille égale.

4/ Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu doux, puis faites rôtir les demi-tranches de mangue 1 minute de chaque côté. Réservez dans une assiette.

5/ Dans la poêle, versez le miel et le gingembre, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et faites chauffer en remuant. Versez ce miel allongé sur les mangues et laissez tiédir.

6/ Étalez une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'un plat allant au four.

7/ Sur votre plan de travail, étalez une feuille de brick. Sur un bord, posez quelques lamelles de pomme. Déposez par-dessus quelques tranches de mangue tièdes. Repliez les bords de la feuille, puis roulez-la de manière à former un pavé. Procédez de la même façon avec les autres feuilles de brick. Arrangez ces croustillants dans le plat.

8/ Versez le jaune d'œuf dans un bol et ajoutez 1 cuillerée à café d'eau. Mélangez bien et badigeonnez les croustillants à l'aide d'un pinceau.

9/ Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Servez immédiatement.

Conseil

Vous pouvez aussi préparer ces croustillants avec des tranches de pêche ou quelques lamelles d'abricot.

Atout anti-âge
Les vitamines et les fibres des pommes s'ajoutent aux nutriments anti-âge des mangues. Le gingembre est tonifiant, et le miel apporte de l'énergie aux cellules. Ce dessert protège ainsi contre les effets du vieillissement tout en améliorant le tonus.


cassis


clémentine

Soupe de cassis au fromage blanc

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de cassis • 300 g de fromage blanc • 2 clémentines
3 cuillerées à soupe de miel
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation

1/ Rincez les baies de cassis et mettez-les dans un saladier.

2/ Pressez les deux clémentines. Dans leur jus, versez l'eau de fleur d'oranger et 1 cuillerée à soupe de miel. Remuez bien, puis versez le mélange sur les baies de cassis. Laissez reposer au frais pendant au moins 1 heure.

3/ Versez le fromage blanc dans une jatte, ajoutez les 2 autres cuillerées de miel et battez bien.

4/ Dans des coupes individuelles, versez une couche de fromage blanc au miel, puis disposez par-dessus une couche de cassis avec son jus.

5/ Procédez de la même façon pour remplir les trois autres coupes.

6/ Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil

Vous pouvez également préparer ce dessert avec du cassis surgelé. Laissez-le décongeler à température ambiante, puis ajoutez les autres ingrédients directement, sans égoutter les baies. Le jus qui se dégage du cassis pendant la décongélation ajoutera de la saveur. Pour la décorer le plat, vous pouvez surmonter le cassis d'un quartier de mandarine.

Atout anti-âge

Le cassis contient à la fois des vitamines anti-âge, des flavonoïdes qui améliorent leur assimilation, et des anthocyanes qui participent à la protection, notamment, du système cardio-vasculaire. Le fromage blanc apporte des protéines et des sels minéraux.



ANNEXES

Ce que vous devez avoir à la maison

Pour cuisiner de bons petits plats anti-âge, il vous faut quelques ingrédients supplémentaires : du sel et du poivre bien sûr, mais également des huiles végétales, des condiments, des épices, des herbes aromatiques... Plus un peu de bon vin rouge, pour sa richesse en antioxydants.

Les huiles végétales

Il n'y a pas de cuisine anti-âge sans de bonnes huiles végétales. Autant les graisses animales peuvent être néfastes, encrasser nos artères, augmenter le stockage dans les cellules graisseuses et encombrer nos organes d'élimination, autant les huiles crues sont indispensables au bon état général de l'organisme et protègent contre les effets négatifs du temps qui passe.

Il n'existe pas d'huile plus grasse ou moins grasse qu'une autre. Toutes sont composées de lipides et ont à peu près la même densité calorique (environ 880 calories pour 100 g). La différence réside dans leur composition en acides gras essentiels mono-insaturés ou polyinsaturés (la famille à laquelle appartiennent les fameux oméga-3 et oméga-6). En variant les huiles que vous utilisez, vous varierez vos apports en acides gras essentiels. C'est une bonne manière de couvrir tous vos besoins sans trop y penser.

Il vaut mieux utiliser des huiles végétales de première pression à froid (de préférence bio) car les modes d'extraction par chauffage détruisent une

partie des acides gras qui sont fragiles et résistent mal aux hautes températures. Pour les mêmes raisons, il vaut mieux les utiliser crues. Lorsque vous avez besoin de chauffer un corps gras, utilisez une petite quantité d'une huile de saveur neutre et qui résiste aux températures (arachide, tournesol) et rajoutez en fin de cuisson une autre huile crue pour son apport nutritionnel et sa saveur.

L'HUILE D'ARACHIDE	apporte surtout des acides gras mono-insaturés.
L'HUILE DE COLZA	est l'une des plus équilibrées, car elle apporte à la fois de l'acide oléique (mono-insaturé), et des acides linoléique et alphalinolénique (polyinsaturés).
L'HUILE DE MAÏS	est riche en acide oléique et en acide linoléique.
L'HUILE DE NOIX	est surtout riche en acide linoléique.
L'HUILE D'OLIVE	est la championne de l'acide oléique.
L'HUILE DE SÉSAME	est bien équilibrée en acide oléique et linoléique, mais elle contient très peu d'acide alphalinolénique.
L'HUILE DE SOJA	complète bien l'huile de sésame, puisqu'elle apporte de l'acide oléique et de l'acide alphalinolénique.
L'HUILE DE TOURNESOL	apporte un peu d'acide alphalinolénique et d'acide oléique, et surtout une bonne quantité d'acide linoléique.
L'HUILE DE CARTHAME	est riche en acide linoléique et apporte un peu d'acide oléique.
L'HUILE DE NOISETTE	est riche en acide oléique.
L'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN	apporte surtout de l'acide linoléique.

>>> Les vinaigres

L'utilisation médicinale du vinaigre ne date pas d'hier ! On l'utilisait jadis pour lutter contre les fièvres ou pour nettoyer les plaies. On sait aujourd'hui que le vinaigre a sa place dans toutes les cuisines, mais pour d'autres raisons. Il contient beaucoup de potassium et participe à la recharge minérale. Il contribue à l'entretien de l'équilibre acido-basique du milieu intérieur. Vous pouvez varier les vinaigres : vinaigre de cidre au miel ou au gingembre ; vinaigre de vin nature ou aromatisé à la figue, à la framboise, à l'échalote, à la noix ; et enfin vinaigre balsamique, moins acide et plus goûteux, que l'on peut utiliser seul ou mélanger aux précédents.

>>> La sauce de soja

Elle permet d'aromatiser naturellement certains plats. Avant d'acheter votre sauce de soja, vérifiez sur l'étiquette qu'elle ne contient pas d'additifs chimiques.

>>> Le pain au levain

Le pain est un aliment à part entière, qui peut faire partie de vos repas si vous ne l'associez pas à une autre source de glucides lents. Il vaut mieux consommer du pain complet ou semi-complet, car le raffinage nécessaire pour produire la farine blanche élimine une très grande partie des nutriments contenus dans l'enveloppe du grain de blé. Le raffinage rend aussi les glucides plus rapidement assimilables, ce qui nuit à l'intérêt nutritionnel du pain. Plus important encore : achetez du pain fabriqué avec du levain naturel. Ce levain, préparé à partir d'un peu de pâte à pain fermentée, contient des champignons microscopiques qui prédigèrent certains éléments nutritifs du blé, les rendant plus facilement assimilables. La levure chimique provoque un gonflement de la pâte à pain qui ressemble à celui du levain, mais elle ne produit aucune transformation des substances difficiles à assimiler.

>>> L'ail et l'oignon

Ces deux légumes sont largement utilisés en cuisine comme base aromatique. Ne vous en privez pas, car ils ont de nombreuses vertus nutritionnelles. L'ail est un grand protecteur du système cardio-vasculaire et un fluidifiant sanguin. L'oignon contient beaucoup d'antioxydants. Tous deux sont essentiels pour une stratégie anti-âge efficace.

>>> Le miel

Il remplace avantageusement le sucre blanc dans la préparation des desserts. Même s'il est composé à plus de 99 % de sucre, il s'agit de glucose et de fructose mélangés, qui sollicitent le pancréas de manière moins brutale. Le miel contient très peu de vitamines, mais il apporte certains minéraux. Sa saveur permet de relever le goût des salades de fruits ou des crèmes maison.

>>> Les graines germées

La germination provoque une augmentation de leur valeur nutritionnelle. Crues, dans les salades, elles constituent une mine de minéraux et de vitamines.

>>> Le beurre

C'est une source importante de vitamine A. Un peu de beurre cru, de bonne qualité, ne peut pas nuire à vos artères. Évitez de le faire cuire et rajoutez-le en fin de cuisson sur les pâtes, le riz, les légumes vapeur… Mais n'en abusez pas.

>>> Le thé

Le thé sous toutes ses formes contribue à une bonne protection contre les effets de l'âge. Il contient des tanins dont la composition est proche de celle des polyphénols présents dans les pépins de raisin. Le thé vert est plus riche en tanins que le thé noir, car il n'a pas subi de fermentation avant d'être séché. Il permet de contrôler naturellement le taux de cholestérol sanguin. Des études montrent qu'il contribue à la prévention de certains cancers.

Les épices

LE CURCUMA	généralement conditionné en poudre, contient un pigment (la curcumine) aux vertus antioxydantes.
LE PIMENT DE CAYENNE	doit être utilisé avec précaution, car sa saveur est très piquante et il peut irriter le tube digestif. Mais il contient de la capsicaïne, qui agit comme un antalgique, notamment pour soulager les douleurs articulaires légères.
LA VANILLE	douce et chaude, est utilisée traditionnellement comme un tonifiant légèrement aphrodisiaque. Pour accompagner en douceur la libido au fil des années.
LE GINGEMBRE	tonifiant mondialement connu, agit sur la digestion et le transit. Cette racine stimule toutes les fonctions, y compris la libido. Le gingembre s'utilise frais, râpé ou sec en poudre.

>>> Les herbes aromatiques

Vous pouvez les utiliser fraîches en saison, ou surgelées. Ces herbes supportent bien la congélation qui n'altère ni leur goût ni leurs vertus de manière importante. Non seulement elles apportent leurs saveurs, mais certaines ont de vraies qualités dépuratives.

LA SAUGE	cette grande plante médicinale, utilisée depuis l'Antiquité, est la plante aromatique n° 1 de l'anti-vieillissement, car ses feuilles contiennent des antioxydants et des substances qui stimulent la production des œstrogènes. C'est donc l'amie des femmes à l'approche de la ménopause.
LE CERFEUIL	tonifie, améliore la circulation sanguine et stimule l'élimination rénale. Un trio d'actions très utiles pour se prémunir contre les méfaits du temps.
LE ROMARIN	stimule non seulement la digestion, mais il contient des flavonoïdes à l'action antioxydante. Ces flavonoïdes améliorent également l'assimilation des nutriments contenus dans les autres aliments que l'on absorbe en même temps.
LE LAURIER	est un antiseptique naturel qui atténue les troubles articulaires.
LE PERSIL	très riche en vitamine C, est un précieux nutriment anti-âge que l'on peut ajouter aux plats aux qui n'en contiennent pas beaucoup.
LE BASILIC	c'est une plante digestive qui possède, en plus, des vertus apaisantes.

TABLE DES MATIÈRES

>>> INDEX PAR PRODUITS





































REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier tous ceux qui, de près ou de loin, m'ont conduite à publier ces livres :

Ma mère et ma tante, auprès de qui j'ai été initiée aux arcanes de la cuisine ;

Mes enfants, qui ont été les premiers cobayes de mes recettes ;

Les médecins et les chercheurs en nutrition dont les ouvrages m'ont guidée depuis de nombreuses années (le Dr Yann Rougier, le Dr Jean-Paul Curtay, le Dr Catherine Kousmine, et beaucoup d'autres...) ;

Toute l'équipe des éditions Minerva, et tout particulièrement Florence pour son enthousiasme et son professionnalisme.

SHOPPING

Domitille Langot tient à remercier
pour leur précieuse collaboration :

ASA
Liste des points de vente au 00 49 26 24 189 53
assiettes : pages 55, 63, 67, 93, 101

DÉSHOULIÈRES
www.deshoulieres.com
assiettes : pages 71, 83

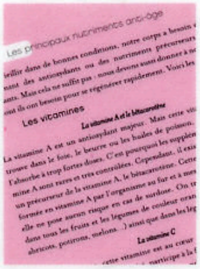
JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com
assiette : page 50

LE JACQUARD FRANÇAIS
12, rue du chevalier-de-Saint-Georges, 75001 Paris
Liste des points de vente au 01 41 38 00 88
nappe : pages 51, 75, 85 105, 109
serviette : page 103
tissu : page 97

SABRE
www.sabre.com
bols : page 53
couverts : pages 55, 59, 71, 83, 89, 93
cuillers : pages 53, 103

MON PROGRAMME GOURMAND POUR ÊTRE AU TOP !

1 >



Mode d'emploi pour une alimentation anti-âge

règles nutritionnelles,
rôle des nutriments, conseils-clés...

2 >



20 aliments indispensables

vertus anti-âge, conseils d'utilisation, associations...

3 >



40 recettes savoureuses, simples à réaliser

pour une cuisine bienfaisante
de tous les jours.

Chef de rubrique santé du magazine *Psychologies*, puis rédactrice en chef de *Médecine Douce*, **Marie Borrel** se consacre à l'édition depuis une dizaine d'années. Elle a publié de nombreux ouvrages sur le thème du bien-être et de la santé.

Le **Dr Yann Rougier** est chercheur, médecin et neurobiologiste. Il est co-auteur, avec Marie Borrel, de *Voulez-vous maigrir avec moi ? La méthode SLIM-data* (Albin Michel, 2007).

Domitille et Michel Langot sont respectivement styliste et photographe. Ils sont eux-mêmes auteurs de *So good* et *So fresh* (Seuil, 2005), et ont collaboré à plusieurs ouvrages de Guy Martin.

12,90 € TTC (prix France)

9 782830 709957

www.lamartinieregroupe.com